

**Misbrug forstået ud fra hjernens funktion omkring meningen med livet.
Forståelse af stoffers (inkl. alkohol) virkning.
Psykisk sygdom – specielt ADHD – og misbrug**

Introduktion:

Jeg hedder Henning Laugesen og er speciallæge i psykiatri.
Jeg har siden 1/6 2010 været selvstændig i Misbrugspsykiatrisk Klinik i Århus.

I al den tid jeg har arbejdet med psykiatri, har jeg fundet det spændende at arbejde med mennesker med misbrug med og uden psykisk sygdom. Ligeså vigtigt er det, at patienterne har givet udtryk for, at de kunne bruge kontakten og at de ofte har kunnet få mere magt over deres misbrug.

Jeg har gjort mig mange tanker om hvad der gør forskellen. Hvorfor nogle af mine psykiater kollegaer ikke finder det spændende at arbejde med mennesker med misbrug.

Jeg vil fortælle lidt om, hvad jeg tror, gør forskellen for mig i det håb, at det kan blive til inspiration for andre. En stor del af det jeg fortæller er noget jeg tror - ikke noget jeg sådan ordentligvis videnskabeligt kan dokumentere.

I den forbindelse trøster jeg mig med, at tro er et af de vigtigste redskaber vi har som læger. Når vi laver videnskabelige undersøgelser af medicins virkning og sammenligner det med uvirksomme kalk tabletter, kan vi konstatere, at i gennemsnit 30 % af virkningen kun kan forklares med troen på at medicinen vil virke. Vi kan også dokumentere, at det er af afgørende betydning om lægen, der ordinerer medicinen, tror på, at medicinen vil virke.

Misbrug eller selvbehandling?

På psykiatriske afdelinger og skadestuer har jeg ofte mødt den holdning i forhold til patienter med misbrug, at de blot skulle stoppe med misbruget, så forsvandt problemerne nok. I enkelte tilfælde kan det naturligvis være rigtigt, men hvis det er holdningen, man møder et menneske med, kan samtalen blive meget besværlig. Ofte lykkes det ikke at få kontakt og vinde patientens tillid.

Efter min holdning er psykiatere og mennesker med misbrug en slags ligemænd, der på hver sin måde med medicin prøver at forandre en psykisk tilstand.

Der er ikke et misbrugsstof, der ikke virker som en slags nervemedicin. Det påvirker funktionen i hjernen, det påvirker vores psykiske tilstand.

Derfor spørger jeg interesseret efter den virkning den enkelte måtte have af det eller de stoffer de tager og dem de har prøvet, men ikke tager længere.

Medicin og stoffer virker ikke ens på alle.

En grundig misbrugsanamnese er et godt sted at starte. Det kræver viden om stofferne, men man behøver ikke at vide alt. Når den ene specialist taler med den anden skulle begge gerne lære noget.

Hvad tager du? Fx er der mange kvaliteter af hash: Standard, Semi, Ryger, Skunk, Nol,...

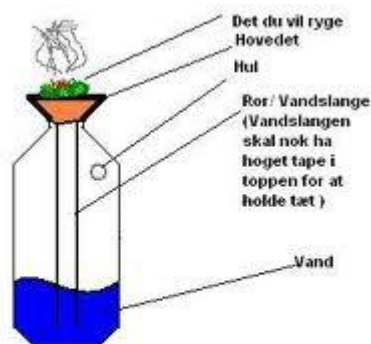


Hvad giver du for det? Det koster fra 10 – 100 kr. pr gram afhængig af kvalitet, hvor meget du køber og hvilken pusher du har. Fx 3 gram a 50 kr. dagligt = 4500 kr. pr måned. Når du har en fornemmelse af priser, kan du kommentere hans pusher.

Hvordan tager du det? Joint, Bong,



Langpibe tjubang rør ...





Jordfede



Spand



Waporizer



Hvordan hjælper dette stof dig?

Der er ingen, der ryger for at skade sig selv! Så hør om fordelene.

Har du den samme virkning nu som i starten eller tager du det nu af andre grunde?

Ryge for at blive skæv – ryge for at blive rask?

Er der bivirkninger? – Har du læst indlægssedlen?

Dårlig hukommelse? Hasmatisk bongkitis?(glemmer at skifte vand på Bongen)

Jeg siger ofte til mine patienter, at jeg gerne vil have resultaterne af deres eksperimenter, jeg ville jo aldrig have fået lov til at udføre de samme eksperimenter med patienterne, men når de nu selv har lavet dem, så ville det da være ærgerligt ikke at bruge resultaterne.

Jeg beundrer den store vilje til at betale for deres medicin, der er ofte tusindvis af kroner om måneden.

I afsnittene om de enkelte stoffer, vil jeg komme nærmere ind på, hvordan jeg ser forskellige reaktioner på de forskellige stoffer.

Meningen med livet

Alt hvad vi foretager os har til formål at ændre på kemien i vores hjerner.

Rigtig meget af det vi foretager os er programmeret i vore gener som instinkter dvs. det ligger så dybt, at der ikke som udgangspunkt er ord, der kan forklare det. Vore

instinkter har oprindeligt en mening i forhold til overlevelse, vore instinkter har mange lighedspunkter med dyrenes ja selv med insekters.

En sommerfugl starter sin tilværelse som et æg. Uden at gå i skole udvikler den sig til en larve, der ved, hvad den skal spise og hvad den ikke skal spise. Den finder selv ud af hvornår tiden er inde til at finde et godt sted at forpuppe sig, når den kravler ud af puppen, vil instinkterne vejlede den til at forstå verden, vide hvad der er farligt og vide hvad der er vigtigt. Den vil på lang afstand kunne opfatte dufte, der hjælper den til at gennemføre en ofte kompliceret parring og sørge for, at æggene bliver lagt et fornuftigt sted. Ingen har fortalt den med ord eller med eksempler hvordan, det skal gøres, det ligger dybt i dens gener.

Når vi har med mennesker at gøre, har vi ofte fokus på, hvad vi har lært, vi glemmer at en af vores grundlæggende instinkter faktisk er det at lære og udforske verden. Vi kan se det hos børn, før de får ord. Uden at de har set andre børn, udforsker de deres verden. De afprøver om tingene kan spises, de er ikke i tvivl om, hvorvidt noget er rart at have i munden eller ej. Det er kemi i hjernen. Når vi har følelsen af sult eller følelsen af mæthed er hjernens belønningcenter meget centralt.

Et af de vigtigste signalstoffer i hjernens belønningscenter er dopamin, men der er også andre signalstoffer, der hjælper os med at følge vore instinkter: serotonin, noradrenalin, endorfiner for at nævne nogle.

Så hvis jeg skulle sige det kort, er alle vores aktiviteter et forsøg på at styre balancen i optimal retning af disse signalstoffer.

Jeg har ofte påstået, at det næstbedste i livet er, når nogen prøver på at forstå mig, det bedste er nok, at et andet menneske forstår mig så godt, at jeg derved kommer til at forstå mig selv lidt bedre.

Forestil dig en god samtale med en ven. Prøv lige at genkalde dig følelsen i sjæl og krop. Det almindelige vil være at føle et psykisk velbehag, mange vil mærke mindre smerte i både krop og sjæl. Jeg er ikke i tvivl om, at dette også kan ses som en belønning for at følge vigtige instinkter.

Hvis ikke vi levede i flok, ville vi have svært ved at klare os. Forestil dig en rejse nogle få tusind år tilbage i tiden, sandsynligheden for at vi ville overleve som mennesker, hvis vi var alene hele tiden, ville være meget lille. Det ville ikke være nok, hvis vi som isbjørne blot mødtes for at parre os for derefter at føde unger og hurtigst mulig lade dem klare sig selv.

En god samtale bringer ikke mad på bordet, en god samtale skaber heller ikke tag over hovedet og varme til at beskytte vores sarte krop. Den hjælper os med vores forståelse af os selv, den sociale situation og den verden vi er i.

Forestil dig en tur i naturen. Hvorfor er det vi drages mod vandet, mod skovene? Hvorfor er det, at vi lige skal se hvad, der er lidt længere fremme? Hvorfor er det, at alle vores sanser er aktive? Jeg vil påstå, at vi får belønning for at følge vores instinkter, når vi søger et sted, hvor man kunne slå lejr, hvor man kunne finde mad.

Når vi ser på vold som et instinkt, har det været meningsfyldt, at forsvare stammen mod farlige dyr og mod andre, der ville tage vores mad, bolig og kvinder. Dengang var det meningsfyldt, at kunne forsvare sig om nødvendigt med livet som indsats. Kunne man være heldig at finde noget brugbart hos andre, var det også nødvendigt at kunne gå i kamp for det. Det at bruge betaling er først noget, kulturen har bibragt os. Tænk bare på små børn, de laver ofte røveriske overfald, når de tager fra hinanden, de er villige til at forsvare deres bytte om det så er et stykke slik eller noget legetøj. Instinktlig ligger dybt, det er ikke noget, de lærer af deres forældre.

Problemet med instinkterne er, at de altid er der, men ikke altid passer til situationen. Der vil altid være en trang til at gøre noget meningsfyldt i forhold til individets eller flokkens overlevelse, men ofte kan det være kompliceret, at finde en konstruktiv måde at gøre det på i vores komplekse verden.

Alkohol

Alkohol har altid været der. Tænk bare på hvepse, der bliver berusede af rådden nedfalden frugt.

De fleste kan omsætte alkohol og få energi ud af det, hvis ikke kunne det have været vanskeligt at overleve.

Mennesker har lært at bruge dette konstruktivt. Forgæret frugt med en passende procent af alkohol er konserveret og kan holde sig igennem mange år og bevare sin næring. Og så er alkohol er medicin til hjernen.

Alkohol er den mest udbredte håndkøbsmedicin mod dårlige nerver.

Når vi ser på psykiske sygdomme, er der næppe nogen, der bliver raske af at drikke alkohol, men rigtig mange kan opleve en lindring om ikke andet, så for en kort tid.

Hvis vi fx ser på almindelige psykiske problemer som: generthed, angst og nedsat selvfølelse, så kan alkohol have en mirakuløs virkning. Fx når vi indtager alkohol i sociale sammenhænge. Vi kan med alkohol drikke os mod til, gøre det vi ellers ikke turde gøre. Mange bliver mindre selvkritiske i forhold til, hvad de siger og gør.

Mange kan føle sig mere sociale.

Var det ikke for den negative påvirkning af evnen til at tænke klart, bevare sikre bevægelser, holde sig vågen og andre bivirkninger, burde vi nok bruge det noget mere.

Set ud fra hjernens synspunkt er det underligt, at et middel, der sløver, kan have attraktive sidevirkninger. Ser vi det ud fra hjernens belønningscenter, vil mange få frigjort dopamin især medens promillen stiger, det kan være fordi det er meningsfyldt at få næring, dopamin frigøres jo også, når vi spiser sukker. Uanset hvordan det virker vil det, at få frigjort dopamin i hjernes belønningscenter give associationer til noget meningsfyldt. Der er heller ikke tvivl om, at alkohol ændrer frigørelsen af serotonin, noradrenalin og endorfiner. Serotonin og noradrenalin er meget vigtige signal stoffer i forhold til vores humør. Jeg ved ikke præcis, hvordan det virker, men jeg forestiller mig, at alkoholens bedøvelse hæmmer en bremse på frigørelsen af disse stoffer, med det resultat, at der under bedøvelsen bliver frigjort ekstra signalstoffer. Når vi med medicin forsøger at behandle en depression, vil det ofte være med noget, der øger virkningen af serotonin og noradrenalin.

Uanset hvor meget af disse forklaringer, der kan dokumenteres videnskabeligt, kan vi se mange tydelige symptomer på, at signalstoffer bliver frigjort under indtagelse af alkohol.

Depressive symptomer som angst, tristhed, nedsat selvfølelse, nedsat energi kan i sociale sammenhænge gøre det svært, at være tilstede og opleve meningsfylde. Under indtagelse af alkohol kan vi se, at symptomerne letter. Generthed og bekymringer mindskes. Stemningen stiger, man behøver ikke at tænke så meget over det man siger for at have mod til at snakke, der skal mindre til for at samtalen opleves meningsfyldt, man kan føle sig som en vigtig del af en sammenhæng, man kan føle overskud til om nødvendigt med hævet stemme at fremføre sine synspunkter. Optimisme kan sætte almindelige konsekvens beregninger til side og føre til ikke gennemtænkte handlinger. Jeg vil lige minde om, at det altid har været meningsfyldt at være en del af en flok. Når alkoholens virkning aftager, kan vi se symptomer på mangel på signal stoffer i hjernen. Der vil være en større tilbøjelighed til at føle smerte og træthed. Selvfølelsen er ringere med mindre overskud til aktivitet, der er måske endda selvbebrejdelser med og uden grund. Der skal mere til at få latteren frem. Hjernens depoter af serotonin, noradrenalin og endorfiner er udtømte og der går en vis tid inden der igen er balance.

Hvis man har brugt alkohol i større mængder over længere tid fx nogle måneder, kan der gå uger inden humøret igen har fundet et naturligt leje. Jeg har set mange mennesker der, når de holder pause med alkoholbehandling efter længere tids stabil druk, har væsentlige depressive symptomer.

Deres hjerner viser tegn på at være kommet ud af en længere tids bedøvelse, vi kalder det abstinenser. Faktum er, at hjernens iltomsætning kan stige til 4 gange det man ser ved normal vågen tilstand. Det stof som hjernen normalt bruger til at holde balancen – Neuropeptid Y – er et proteinstof, der regulerer hjerneaktiviteten, så det ikke kører for stærkt, i værste fald ville vi uden dette få epileptiske anfald. Under alkoholabstinenser ser vi først, at mennesker oplever et voldsomt ubehag ved, at tankerne køre alt for hurtigt. Det er ofte forbundet med angst og i sværere tilfælde ser vi hallucinationer og epileptiske kramper.

Alkohol indeholder meget næring, men ingen af de livsvigtige proteiner, vitaminer og mineraler. Rigtig mange af dem, der drikker meget alkohol føler mindre appetit i forhold til mad. Jeg har mødt flere, der fuldstændig holder op med at spise i perioder, hvor de drikker meget. Deres muskler nedbrydes for at frigøre proteiner til de livsvigtige processer i kroppen. De får ikke få suppleret vitaminer og andre livsvigtige næringsstoffer.

Et af de meget vigtige vitaminer i den forbindelse B1, (thiamin) men også andre B-vitaminer.

Det der ødelægges er i nervesystemet primært korttidshukommelsen. Dvs. vi kan huske fra fortiden, men nutiden forsvinder. Jeg plejer at sige: ” i værste fald behøver du kun én avis i resten af livet, når du har læst Ekstra Bladet og kommer til forsiden, er den ny igen”. Det du har lært tidligere vil stadig være der.

Når vi taler med mennesker, der har skade på korttidshukommelsen, vil vi således ikke altid opdage, at der er noget galt, men når vi møder ham på bænken 1 uge efter og han fortæller nøjagtigt den samme historie, så vi ikke i tvivl.

En anden alvorlig skade på nervesystemet er forbindelsen ud til kroppen, der kommer væsentlige problemer med, at mærke hvor man har sine arme og ben. Det bliver sværere at holde balancen, ikke så sjældent ser jeg dem i byen, når de har fået rollator, for at kunne holde balancen.

Dette har særlig betydning i forbindelse med abstinenser. Når hjernens stofskifte er meget højt, er der særligt behov for reservedele til reparation af skader.

Jeg har mødt mange, der var uvidende om disse bivirkninger med alkohol. Det er ærgerligt, fordi en del i betydelig omfang kan forebygges. Man skal have en ordentlig kost for at have reservedele til at holde kroppen ved lige.

Engang var det en del af kulturen blandt ”spritte”, at man skulle huske at spise. Det er ved at gå i glemmebogen. Jeg har mødt Finner, der insisterede på, at dem de drak sammen med skulle spise morgenmad før de begyndte at drikke igen.

Mit råd, når man ikke kan stoppe med alkohol, er: husk lige at få i det mindste noget rugbrød med leverpostej og vitaminer, især B-vitamin.

Alt andet lige, vil det kunne mindske de alvorlige skader på nervesystemet.

I Danmark ved næsten hvert barn, at når du har problemer med alkohol, skal du bare have Antabus. Det er næsten udelukkende et dansk fænomen. Antabus er opfundet i Danmark ca. halvdelen af al den Antabus, der spises i verden spises i Danmark.

Det er veldokumenteret at Antabus i sig selv ikke dæmper trangen til alkohol, men hos mange kan det hjælpe, at vide at kroppen vil reagere, hvis man skulle fristes til at drikke bare en smule.

Det er også vel dokumenteret, at hvis man engang har været afhængig af alkohol, vil en smule starte trangen til at få mere, således kan det være nyttigt at tage Antabus en periode for at fastholde beslutningen om at være ædru.

Når dette er sagt, skal følgende suppleres.

Der i Danmark meget lidt kendskab til, at man kan give medicinen, der bedre end kalktabletter dæmper trangen til at drikke og således kan hjælpe nogle til at være afholdende og andre til at drikke mindre.

Fra sundhedspolitisk siden har man valgt, at gøre det besværligt at få denne medicin, i modsætning til det meste andet medicin, skal lægen søge tilskud ved

lægemiddelstyrelsen før man får det. Behandlingen skal følges af en læge, det er ikke nok at blive fulgt af andre behandlere i alkohol behandlingssystemet.

De to vigtigste trangdæmpende mediciner er Naltrexon tidligere kaldet Revia og Acamposat kaldet Campral. Når man sammenligner disse stoffer med kalktabletter vil en ud af fem få en markant mindre trang til alkohol. Denne trangdæmpning vil kunne mærkes i løbet af få uger ofte umiddelbart efter start på behandling.

Campral tages 666 mg. 3 gange dagligt.
Naltrexon 50 – 100 mg 1 gang dagligt.

Der arbejdes på at finde måder til at se, hvem der mest sandsynligt vil have effekt af det ene og det andet.

Jeg vil gerne tale for, at man overvejer at gøre forsøget i 4 uger, når der er problemer med fornuftig brug af alkohol. Ved nedsat trang kan man fortsætte måneder og evt. år. Hvis det ikke virker skal man stoppe.

Forsøgene skal ikke gøres i blinde, men med opmærksomhed på, hvor stærk trangen til alkohol er. Det er jo ikke enten eller. Trangen til alkohol kan være fuldstændigt fraværende, den kan være en tanke, den kan være en konstant tilstedeværende tanke, den kan være en tanke, der planlægger handling og endelig kan den være en tanke ledsaget af handling.

Jeg foreslår, at man prøver at vurdere, hvor meget trangen er der på en skala fra 0 – 30. Det kan skrives i et skema evt. med beskrivelse af de situationer, der kommer i tankerne, når man vurderer. Det er ofte klogt at have en hjælper til at være sammen med, når man vurderer. Hvis man på den måde har tal fra en periode før og efter start på trangdæmpende behandling, kan man se om tallene bliver mindre, Man kan evt. se om der er drukket mindre.

Trangen har først vundet, når man har taget det første glas. Der er altid en mulighed for at mærke efter og gøre sig klart på hvilket niveau trangen har magt. Der vil altid være forskel på hvilken magt trangen har. Det er ikke enten eller.

Jeg vil ikke sige, at indtagelse af alkohol altid er forårsaget af psykisk sygdom. Jeg tror, naivt måske, at størstedelen af alkoholen i Danmark indtages for at holde en lille pause fra livets alvor og på kunstig vis opleve større grad af meningsfylde.

Når dette er sagt, skal ikke være tvivl om, at nogle mennesker har en større tilbøjelighed til at bruge alkohol skadeligt evt. i form af afhængighed. Nogle mangler enzymerne til at nedbryde alkohol og bliver syge af det.

Der er store genetiske forskelle i vores evne til at omsætte alkohol. Mennesker, der gennem årtusinder har levet i troperne eller i kolde lande, har ikke haft behov for at drikke forgæret frugt. Blandt disse ser vi nogle, der bliver svært berusede i lang tid af få genstande. Nogle danner antistoffer mod enzymer, der nedbryder alkohol. Deres evne til at nedbryde alkohol kan næsten forsvinde. De kan have promille døgnet rundt på ganske få genstande efter i årevis at have drukket store mængder.

Nogle kan hverken lide smagen eller virkningen.

Nogle har en behagelig virkning selv med indtagelse af større mængder over længere tid.

Nogle får uden tvivl frigjort flere belønningsstoffer i hjernen, så det i sig selv kan føles tilstrækkeligt meningsfyldt at drikke uden relation til livet og hvad de i øvrigt foretager sig.

Andre, det er måske en særlig vigtig gruppe, mister mere kontrol i forhold til instinkter såvel kærlige, seksuelle som voldelige instinkter, mennesker med ADHD hører ofte til denne gruppe.

Mennesker med depression evt. både med mani og depression vil i perioder med selv mindre grader af sygdom kunne opleve en større lindring for sygdomssymptomerne med indtagelse af alkohol og på den måde bringe sig i større risiko for udvikling af afhængighed, eller forværring af deres grundlæggende sygdom.

Undersøgelser har vist, at nogle får øget trang af medicin mod depression – andre får mindre trang.

Psykisk sygdom bliver ofte overset i forbindelse med alkoholproblemer. En ordentlig diagnose og relevant behandling har kunnet hjælpe mange til igen at få magt over alkoholen. Hos dem, hvor der har udviklet sig afhængighed, vil der dog være en stor risiko for fortsat afhængighed dermed og behov for afholdenhed.

Hash

Hash har været brugt som rusmiddel igennem årtusinder, ikke uden grund. Jeg er dybt imponeret af hashens virkning. Hash virker lindrende på utrolig mange psykiske og fysiske sygdomme i hvert fald, når vi ser på den meget kortsigtede virkning - indenfor de første timer. Det er ikke uden grund, at mennesker på bistandshjælp bruger 3-5000 kroner om måneden på hash, de gør det ikke med tanken om at skade sig selv, men fordi de mærker en tydelig lindring af et ubehag. Jeg siger ofte lidt provokerende til mine patienter, at jeg er imponeret over, at de vil give så mange penge for nervemedicin, hvis jeg skrev en recept på noget medicin, der blot

tilnærmelsesvis kostede så meget, ville de påstå, at de ikke havde råd, de ville forvente, at det offentlige betalte. Det ville kræve stor overtalelsesevne, at få dem til at indløse den første recept.

Selvom jeg ikke forstår hele sammenhængen, har jeg et par bud på en model til forståelse.

Hvad er det der gør, at vi kan overleve store tab? Hvad er det, der sker i vores hjerner, idet øjeblik vi mister noget meget værdifuldt? Om det er vores helbred, vores børn, vores job eller troen på os selv.

Psykologisk er der arbejdet meget med mennesker efter tab. Vi ved, hvordan kriser kan forløbe, at de fleste kriser forløber således, at man overlever og ofte får et godt liv efterfølgende.

Det fx at miste et barn vil for fleste være forbundet med stor psykisk smerte, de fleste vil kunne leve sig ind i og have medfølelse med mennesker, der har mistet et barn.

Hvorfor dør man ikke af denne smerte? Frygten for at miste og forestillingen om frygten er det, der får os til at sove lettere om natten, mens børnene er små, det der får os til at have et øje på hver finger, når de udforsker verden, det der fylder vore tanker, når de skal ud på egen hånd, frygten for at komme i den situation, hvor man mister.

Tanken er ubærlig og dog overlever vi.

Hvad sker der i hjernen? Der bliver lagt låg på, følelser bliver i nogen grad gemt bort. Det koster energi, der er sjældent overskud til ret mange aktiviteter, først når krisen er blevet bearbejdet, kan livet igen gå videre dvs. man skal have kontakt til de følelser af sorg, få overblik over tabet og få overblik over de muligheder livet så alligevel byder på.

Den tilstand mange med et stort hashforbrug lever i, minder meget om den første del af en krise lige bortset fra, at tabet ikke er åbenlyst, måske er der slet ikke noget tab. Smerten føles mindre, vrede og sorg føles mindre, behovet for at være i aktivitet er mindre, behovet for tilfredsstillelse er mindre, tankerne kan godt være der, men det kan vente til i morgen eller til næste år. Ligesom ved den svære krise, får man en mulighed for at holde et pusterum og tage den lidt med ro.

Bivirkningerne er for manges vedkommende ikke kendte. Der sker en generel påvirkning af vores kognitive funktioner. En af de vigtigste er vores indlæringsevne. En svensk undersøgelse, som jeg for mange år siden læste, men desværre ikke har kunnet genfinde, dokumenterede at indlæringsevnen efter at ryge hash én gang, blev reduceret med 1/3 og at der gik 3 måneder inden den blev normal igen.

Det får mig ofte til at sige: ” jeg er ikke klog nok til at ryge hash med mine beskedne evner, har brug for at passe på dem, på samme måde, som når jeg har hjelm på, når jeg cykler, det er fordi *jeg ikke er for klog*, jeg skal passe på det jeg har.”

En anden, måske mere vigtig bivirkning, er det faktum, at hjernen vil prøve at kompensere for hashens beroligende virkning, når man med hash har dæmpet

hjernens funktioner, forskellige steder over tid, vil hjernen blive i stand til at holde sig i gang om end på et lidt lavere niveau. Når man på den måde kører med den ene fod på bremsen og den anden på speederen, vil de fleste forstå, at nogle processer i hjernen køre hurtigere, når man holder pause med hash.

Hashabstinenser er ikke særlig velkendte, ubehaget ved at hjernen skruer op for tempoet på de områder, der var behagelige at få dæmpet, giver sig udtryk i, at søvnen bliver dårlig, der vil ofte være en periode med nattesved. Efter i en periode, at have kunnet abstrahere fra udefra kommende stimuli, bliver alle stimuli indre såvel som ydre pludselig meget påtrængende, undertiden ubehagelige. ”Fuglene synger ikke længere - de skriger”, tankerne finder ingen ro, den vrede der måtte have været undertrykt, viser sig ved et stigende irritationsniveau. Nogle vil opleve angst i forbindelse med denne voldsomt øgede aktivitet. Forsvaret mod angsten kan være at reagere udad med aggression, men også indad med depression. I sjældne tilfælde kan den konstant tilstedeværende angst give sig udtryk i paranoide fortolkninger af omgivelserne, der må jo være et grund til angsten, nogen er måske efter mig, jeg går ikke uden for en dør, jeg ruller gardinerne ned, frygten for aggressionen kan også være stærkt, jeg er simpelthen nødt til at ryge for ellers bliver jeg voldelig. I sjældne tilfælde har set, at der ikke alene er paranoide vrangforestillinger men også egentlige hallucinationer - symptomer som ved skizofreni.

I Australien har man vist, at der sker forandringer i hjernens port funktion (Thalamus) i forbindelse med hashrygning, disse forandringer ligner dem, man også ser ved skizofreni. Undersøgelsen der påviser dette hedder PPI Pre Pulse Inhibition of the startele responce. Eller på mere jævnt dansk kan man måle i hvilket grad man blinker, når man udsættes for en høj lyd og hvorvidt blinkrefleksen kan mindskes hvis man 50-200 milli sekunder før udsættes for en mindre lyd. Mennesker der ikke har røget hash og mennesker der ikke har skizofreni vil normalt blinke mindre, hvis de udsættes for et advarende lydssignal, umiddelbart før den lyd der ellers ville udløse blinkrefleksen. Dette kan forekomme noget tekniske og virkeligheds fjernt, men det siger en hel del om vores evne til at være fokuseret fx evnen til at abstrahere fra støj og alligevel koncentrere sig om at læse en bog eller gå på indkøb i et supermarked og abstrahere fra alle de signaler, mennesker og reklamer og bevare fokus på, hvad det egentligt var, man var kommet for at købe

Selvom hash virker lindrende på de fleste ubehagelige psykiske tilstande er der dog et par der skal fremhæves. Hash har en utrolig beroligende virkning, som mange med ADHD har forstået at udnytte. Jeg har mødt rigtig mange, der er startet i 8-10 års alderen enten af sig selv eller i nogle tilfælde endog på opfordring fra forældre og søskende.

Den beroligende virkning er attraktiv både for personen og omgivelserne. Jeg har mødt rigtig mange, der kunne fortælle, at de fik ros i skolen da de begyndte at ryge

hash, fordi deres evne til at sidde stille og forstyrre mindre blev bedre. Mennesker med ADHD er ofte meget generet af abstinenser, især irritation kan blive et stort problem. Hvis de i forvejen har et livligt temperament, vil abstinenserne forstærke evnen til at reagere udad til gene for både selv og omgivelserne. Hvis man der tænker på kort sigt og ikke har andre alternativer er det såmænd forståelig nok, at man kan tænke, at hashen er meget gavnlige - ja uundværlig, I kan jo bare se hvad der sker, hvis jeg ikke får det.

Skizofreni, der jo også har visse lighedspunkter med svære hashabstinenser, kan også umiddelbar lindres ved hash rygning.

Generende psykotiske symptomer bliver mindre generende. Tilbøjelighed til at reagere aggressivt mod de psykotisk truende omgivelser, bliver mindre.

Problemet ved at bruge hash ved skizofreni er, at symptomerne bliver værre efter at hashens umiddelbare virkning aftager.

Jeg har mødt mennesker med skizofreni, der ikke kunne finde tilstrækkelig ro selv efter indtagelse af 10 gram hash i døgnet. (6000 kr. om måneden – mindst)

I nogle tilfælde kan det være svært at se, hvad der kommer først om det var hashen eller skizofrenien. Når jeg møder en patient, der både ryger hash og har skizofreni, lægger jeg stor vægt på at vise forståelse for, at de ønsker lindring og beroligelse, men at det er et til tider meget stort arbejde at bruge hash som en vedvarende behandling, idet det faktisk kan forværre grund symptomerne. Hvis man ikke har opmærksomhed på de forskellige faser i hashens virkning og abstinenser ved afholdenhed, får man ikke en fornuftig dialog med patienter med skizofreni. Eller for den sags skyld andre der måtte bruge hash.

Skizofreni og ADHD er hyppigt forekommende ved mennesker, der er afhængige af hash, men langt fra alle, der har et stort forbrug af hash, har disse lidelser.

Jeg tror, den vigtigste årsag til at bruge hash er, når man ikke kan finde noget meningsfyldt at bruge livet på, ”når det ikke lykkes”.

Der er i dag meget høje idealer i forhold til, hvad der er godt. Skolen skal klares med gode resultater Man skal have arbejde. Man skal kunne trives sammen med mennesker. For mange er disse idealer uopnåelige. Det tab der ligger i at kæmpe mod for høje idealer er måske endnu sværere at forholde sig til end fx det at miste et barn. Det er så skjult et tab, at man ikke erkender det, på den måde kan man heller ikke bearbejde det, hvis man holder for lang en pause i bearbejdning, ved at ryge hash, bliver det kun sværere at vende tilbage og se realiteterne i øjnene og finde accept af ”ikke at kunne leve op til sine indre forventninger”. Der er sjældent megen støtte, at hente i omgivelserne.

Behandling:

Den vigtigste del af min indsats i forhold til mennesker der bruger hash og på den måde er gået i stå er at give dem indsigt i ovenstående. Få sat ord på hvordan de har brugt hashen som en meget *stærk nervemedicin* med bivirkninger.

Næste punkt er så at finde ud af, om de måtte have en sygdom, der giver dem større risiko for at udvikle afhængighed af hash. Hvis det fx er ADHD, der er baggrunden, vil rigtig mange kunne opleve nye muligheder ved at få en relevant behandling mod ADHD. Hvis problemet er skizofreni er indsatsen naturligvis at optimere behandlingen af dette.

Behandling både med medicin, undervisning, træning og sociale tiltag.

I de tilfælde hvor vi ikke finder en egentlig sygdom som baggrund for misbruget, kan man nå langt med undervisning i de mindre kendte, men betydningsfulde virkninger af hash.

En del af medicinen mod skizofreni kan lindre på hashabstinenser. Ved at give lidt mere ro i tankerne og give mulighed for at få en bedre nattesøvn. Jeg foretrækker at bruge Seroquel, ikke fordi der foreligger nogen videnskabelig dokumentation herfor, men på baggrund af mine erfaringer med hundredvis af patienter, jeg har behandlet. Det der tæller er, at medicinen er ugiftig og tåles godt. Den er ikke vanedannende. Det der gennem tiderne har bestyrket dette specielle valg er, at mange har taget det med god virkning. Problemerne ved brug af Seroquel er, at doseringen er overordentlig individuel. De fleste skal kun have 25 – 50 mg til natten nogle uger, andre skal have mere og nogle gange også jævnt fordelt over døgnet. Hvis der ikke er psykisk sygdom, vil de fleste være stoppet inden for et halvt år.

Jeg plejer at fortælle det, som det er: ”jeg kan ikke vide, hvor meget medicin du skal have, det er noget, du selv skal hjælpe med til at finde ud af. Du skal have nok til at kunne sove uden, at du er for sløv om dagen. Du skal have nok til at dine tanker hænger tilstrækkelig sammen. Du skal vide at du kun skal have medicinen i en periode, måske uger, måske måneder og mest i starten”

Benzodiazepiner

Benzodiazepiner er nok det mest effektive præparat til at dæmpe angst. Når jeg taler med mennesker, der bruger benzodiazepiner for at dæmpe deres angst, starter jeg provokerende med at sige:

”angst er en gave - en gave til dig fra dig selv”.

Angst er noget, du mærker, når der er noget, der er vigtigt. Du er ikke bevidst om, *hvad* der er vigtigt. Hvis du *er* bevidst om hvad, der er vigtigt, hedder det i stedet ”frygt”. Eller et ønske om at forandre noget. Man kan frygte et vildt dyr, man har valget mellem at flygte, gå til angreb eller spille død. De to første vil være forsøg på enten at fjerne sig fra kilden til frygt eller bekæmpe kilden til frygt. Det sidste håbet om at faren forsvinder.

De samme reaktioner kommer til udtryk, når der er tale om angst.

Reaktionsmønstret med undgåelse, flugt og stivnen af skræk finder vi i diagnosesystemet under forbier. Hvorfor er det lige, at nogen mennesker reagerer med angst overfor edderkopper, mus og andre uskadelige væsener? Hvorfor er det, at nogen mennesker reagerer med angst og panik i sociale sammenhænge eller der blot der er for mange mennesker? Hvad edderkopper og mus angår, er der uden tvivl en stor medfødt del. Det ses overalt i dyreverdenen, at signaler fra planter og dyr kan skabe både tiltrækning og frygt.

Frygten i forhold til sociale sammenhænge og relationer til mennesker er måske oftere tillært selvom, der også her er meget, der ligger i vores medfødte instinkter. Det har altid haft stor overlevelsesværdi for mennesker at leve i flok dvs. relationen til mennesker er vigtigt, det at kunne holde styr på hvem der er med i flokken og hvem der hører til andre, måske fjendtlige flokke.

Når jeg taler med mennesker, der har ADHD, er en af mine rutinespørgsmål: ”hvordan har du det med at handle i et supermarked?”. Mennesker med ADHD har hyper opmærksomhed og nedsat evne til at være fokuseret. Det at bevæge sig igennem et supermarked uden at være fokuseret er ensbetydende med et bombardement af stimuli. Varerne er med deres opstilling, deres farve og lyde arrangeret for at fange vores opmærksomhed. Der er ofte mange mennesker, en del med lidt små stressede signaler i deres nonverbale sprog, alt sammen noget, der hos mennesker med ADHD ”trænger lige ind” samtidig skal de prøver at holde fokus på hvad det egentlig var, de kom efter. Det er meget almindeligt, at der kommer en ubehagelig reaktion med hjertebanken, sveden, rysten og psykisk kaos. Ubehaget topper ofte i køen ved kassen. Det er meget fascinerende at høre deres beskrivelse af oplevelsen. Der er helt klart en tendens til at mænd oplever, at de bliver irritable undertiden aggressive, enkelte har mistet kontrollen og forulempet kassedamen eller andre i køen. Kvinder oplever hyppigere lammelse og tanker om at flygte. Talrige både mænd og kvinder beskriver, at de har prøvet at nå til et punkt, hvor de giver op og flygter eller reagerer aggressivt. Rigtig mange undgår, så vidt det overhovedet er muligt, at komme i supermarkeder, de handler tidligere på dagen i mindre butikker. Det er meget få, der har tænkt over, hvorfor lige netop *de* får dette ubehag og hvad der udløser det.

Set ud fra mit synspunkt er det ellers en af de mere enkle situationer, som umiddelbart er forståelig, det bliver ofte meget mere indviklet, når vi prøver at få indblik i blandingen af frygt og ønsker i sociale relationer.

Benzodiazepiner vil for rigtig mange være effektive til at dæmpe ubehaget, trangen til kamp eller trangen til flugt. Har man først brugt år på at holde disse vigtige følelser borte med kemi, bliver ens træning i at udforske baggrunden svækket.

Oveni det kommer det faktum at benzodiazepiner efter nogen tids brug skaber tilvænning dvs. ophør medfører i sig selv kemisk angst og ubehag, når hjernen ikke længere er bedøvet.

Ham der uden benzodiazepiner oplever stress, kan med benzodiazepiner føle sig usynlig og udødelig under et tyveri i et supermarked.

Centralstimulerende stoffer: kokain og amfetamin

Set i forhold til hjernens belønningscenter og områder der regulerer vores humør og velvære, er kokain blandt de absolut kraftigste stoffer. På jævnt dansk plejer jeg at sige: ” Du kan sidde på et koldt, beskidt lokum. Kæresten har forladt dig og du er fallit. Kokain giver dig følelsen af, at livet er absolut meningsfyldt”. Der er absolut ingen sammenhæng mellem det du foretager dig og den oplevelse du har. (en times rus koster ca. 500 kr.)

Amfetamin er noget billigere. (75 – 150 kr. pr 1000 mg)

Amfetamin hæmmer genoptagelsen af dopamin og noradrenalin. Hvis det tages i store mængder, vil det også give en følelse af meningsfylde uden relation til de omstændigheder du er i.

Hjernens belønning center er for mig det centrale i ”meningen med livet”. Selve oplevelsen af, at noget meningsfyldt, er nært knyttet til aktivitet i belønningscenteret. Alt hvad der tjener til overlevelse både for individet og for flokken, uanset om det er tillært eller pr instinkt. Spædbarnets søvn efter en tør ble, varme, nærhed og mad det er et udtryk for dopamin aktivitet i belønningscenteret.

Amfetamin er en dopamin og noradrenalin reuptakehæmmer. Hvis du tager det i tilstrækkelige mængder, vil de to signalstoffer ikke kunne genoptages og i stedet stimuleres de nerve kontakter, hvor de blev frigivet.

I hjernens belønningscenter vil det lidt ligesom kokain give en oplevelse af meningsfylde og velvære. Enhver samtidig aktivitet vil opleves mere meningsfyldt. Hvis du skal til en meningsløs kedelig fest, kan det kompensere. Du vil opleve, at det du siger og gør føles som om, det var en god fest, snakken flyder i en lind strøm, energiniveauet er højt og du kan holde dig vågen på trods af store mængder alkohol.

Abstinenserne efter amfetamin og kokain er ofte psykiske i form af trang. En søgen tilbage efter oplevelsen af kunstig meningsfylde.

Udover forstærkningen af dopaminens virkning i belønningscenteret, øger det også virkningen af dopamin i Basal ganglierne. Det giver uro i kroppen, det modsatte af Parkinsons sygdom. Hjernens port Thalamus bliver åben – man mister filteret. Nogle kan i den forbindelse udvikle psykotiske symptomer ofte med paranoia sjældnere med hallucinationer. Disse psykotiske oplevelser plejer normalt at være så skræmmende, at misbruget ophører.

Mennesker med ADHD har ofte en paradoks virkning af amfetamin, de bliver rolige, afslappede og får lyst til at blive hjemme. Ofte kan de falde i søvn kort tid efter indtagelse. Jeg har mødt flere mennesker med ADHD, der har brugt amfetamin som selvbehandling, de fleste har dog taget væsentlig mere end jeg ville anbefale. Anbefalet daglig dosis af amfetamin ved ADHD ligger mellem 20 og 50 mg fordelt på to doser.

Det er dobbelt så kraftigt virkende som Methylphenidat (Ritalin og lignende)

En særlig gruppe centralstimulerende stoffer er Extasy, MDMA m.fl. Effekten af disse stoffer er en voldsom frigørelse af serotonin, som giver en intens lykkefølelse. Ulempen er, at mange skal bruge dage på at få hjernen i balance igen. Når serotonin depoterne er udtømte, opleves en depressiv tilstand, jeg har hørt udtryk som ”suicide thuesday”. Efter længere tids brug har nogle udviklet en mere vedvarende depressiv tilstand, som kan være meget vanskelig at behandle.

Morfika

Der findes ikke ret meget psykisk eller fysisk ubehag, der ikke kan dæmpes med morfika. Den første heroinrus beskrives af mange som opfyldelse af drømmen om at vende tilbage til en lykkelig foster tilstand. Det er langt fra alle, der oplever noget positivt ved at få morfika, mange vil på kvalme og ubehag.

Blandt dem, der har en positiv virkning, vil nogle meget hurtigt blive både psykisk og fysisk afhængige. Alt andet kommer i anden række. Hvis der skal holdes bare nogenlunde ro på abstinenserne ved indtagelse af heroin, koster det let op mod 30.000 kroner om måneden, for mange er det ensbetydende med meget hårdt arbejde med kriminalitet eller prostitution. Fysiske behov som mad og hygiejne kommer i anden række. Almindeligt socialt samvær giver ikke megen mening.

Man behøver ikke megen fantasi for at forestille sig hvor livstruende denne tilstand er og hvor mange følgevirkninger der er både socialt og samfundsmæssigt.

Det er baggrunden for, at vi i Danmark tilbyder substitutionsbehandling. Igennem mange år har Metadon været førstevalg. Metadon er et morficum, der ikke har samme maksimale virkning som heroin og morfin, men som holder de fysiske abstinenser på afstand og dæmpe trangene.

I de senere år er tilkommet Subutex og Suboxone. Det er også kunstige morfinlignende stoffer, der samtidig med en stimulering også blokerer for andre morfika, der er en maksimal virkning dvs. hvor 0,4 mg vil virke kraftig smertedæmpende, er der ikke ret meget ekstra virkning ved at give 50 gange mere. Det man opnår ved at give de meget store doser er en virkning, der varer ved i flere dage. Forskellen på Subutex og Suboxone er, at der i den sidste er tilsat en modgift mod morfika. Denne optages ikke, når tabletten spises, men hvis man prøver at opløse tabletten og sprøjte den ind i venerne, vil den ophæve virkningen på opiatreceptorerne.

Henning Laugesen
Speciallæge i psykiatri
Misbrugspsykiatrisk Klinik
Fuglebakkevej 54
8210 Århus V
E-mail: henning@dadlnet.dk