

Kärlek till döds

Om droger och beroende



Gunnar Bergström



BEROENDE TILLSTÅND

Några grunddrag

☞ FIXERING

☞ SJÄLVFÖRAKT,
SKAM, SKULD

☞ OMEDELBAR
BEHOVSTILL-
FREDSTÄLLELSE

☞ FÖRNEKELSE

Tre Faktorer Styr vår Personlighet

- DNA-programmet i våra hjärnor
- Yttre Miljön
- Våra Egna Tankar





Beroendet och känslorna

Börjar med tanken och känslan att det går att påverka min sinnesstämning

3 viktiga Faktorer

- Förutsägbarhet
- Kontroll
- Intensitet i stället för intimitet



Tvångsmässiga beteenden

- Matmissbruk
- Spel
- Arbetsnarkomani
- Motionshysteri
- Sexmissbruk
- Spänningssökeri
- Köpmani



Vad menas med Beroende?

- Att söka lyckan i saker
(människor, platser, droger)
utanför sig själv



Tre slag beroenden

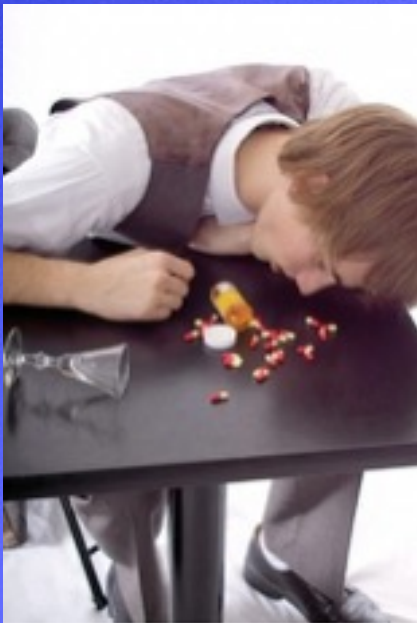
1. Kemiskt Beroende
2. Njutningsberoenden (Mat, Sex)
3. Process och Beteendeberoenden (Spel, Arbete, Shopping)



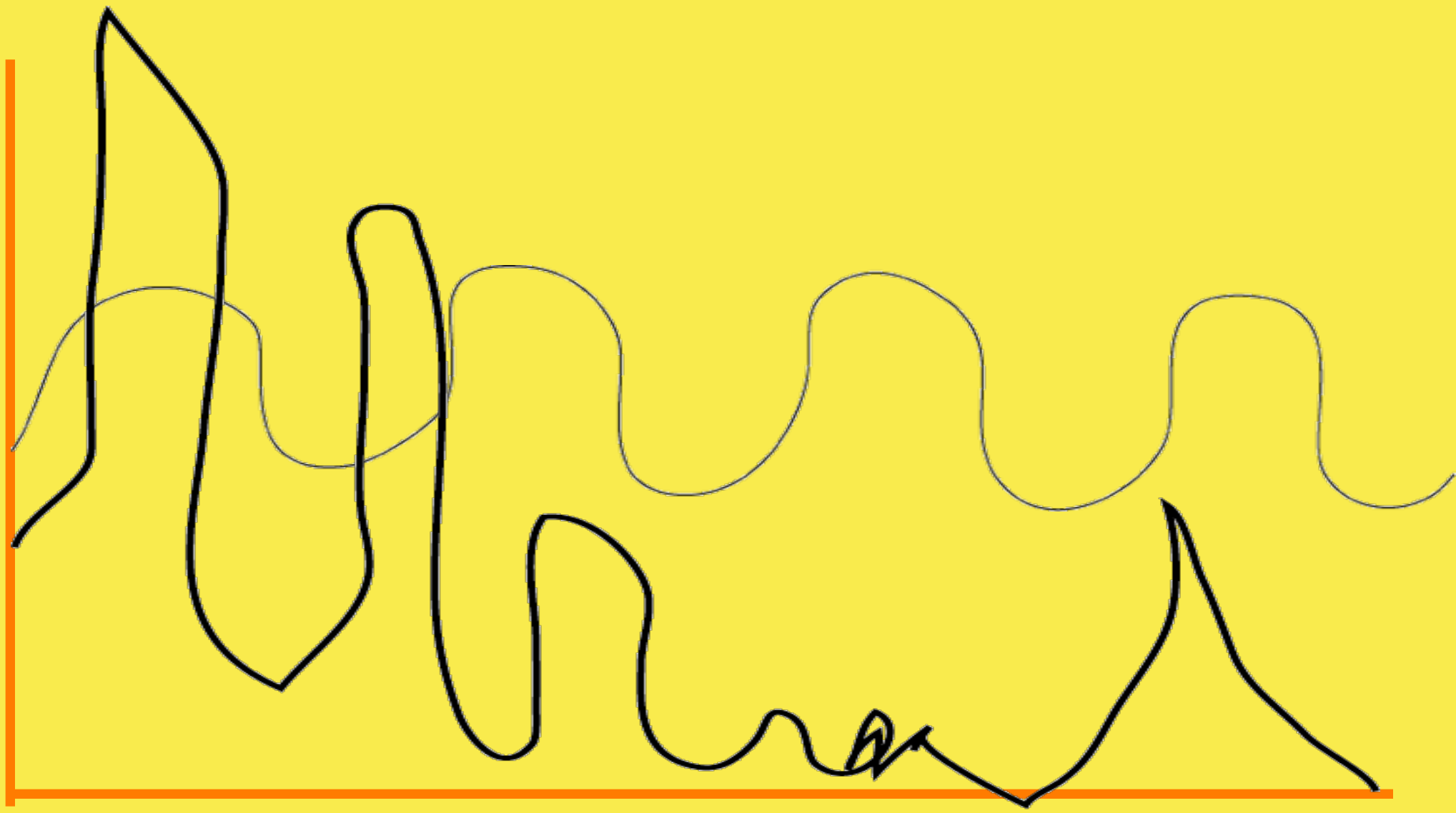
Vad gör du om du är sorgsen,
ledsen, känner dig ensam
eller uppgiven?

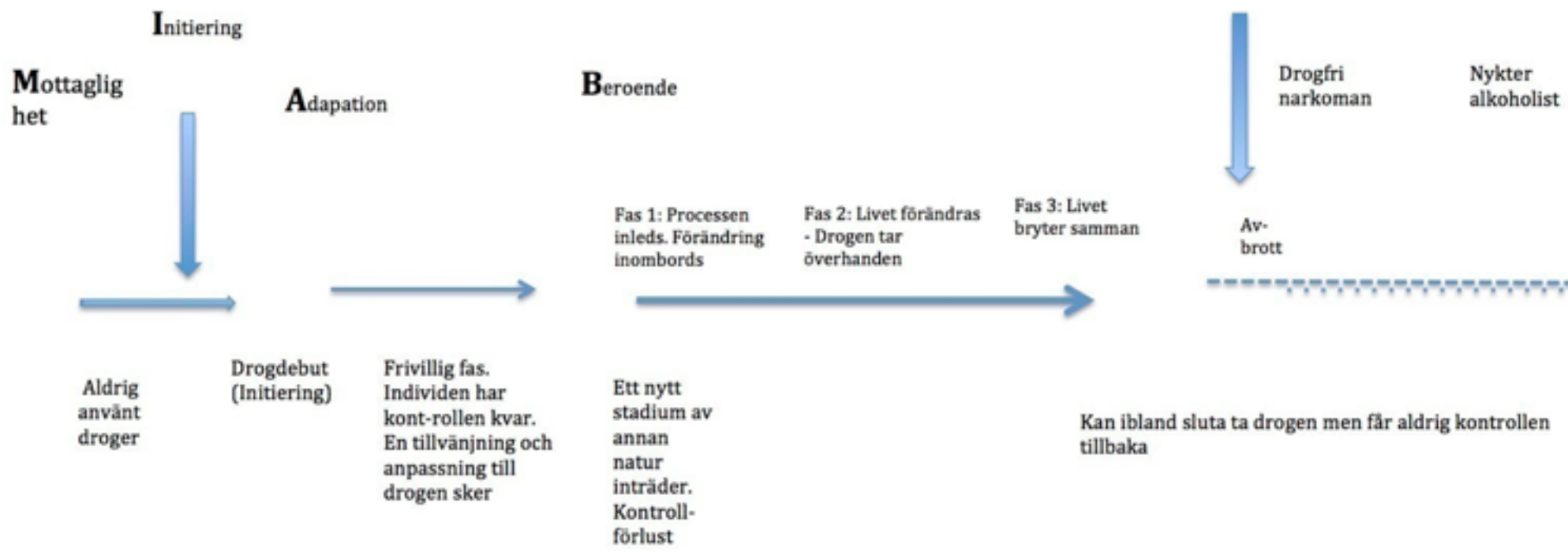
VAD AVGÖR BEROENDEUTVECKLINGEN?

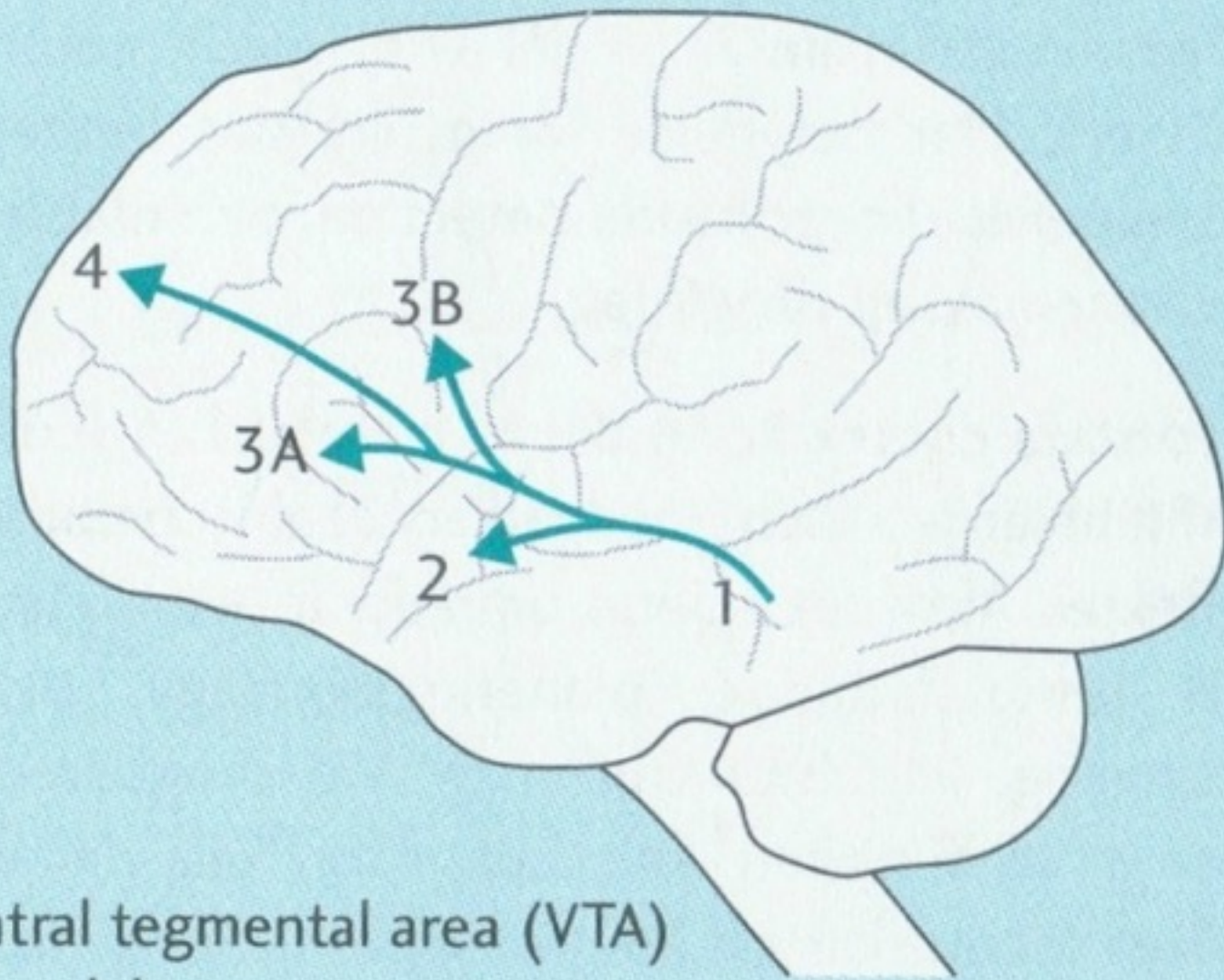
- Drogens eller aktivitetens egenskaper
- Mottagligheten
- Ärftligheten



Stimulans	Procentuell ökning av dopamin
Mat	50 %
Sex	50-100 %
Alkohol, cannabis, nikotin, heroin	125-300 %
Kokain	400 %
Amfetamin	1000 %







1. Ventral tegmental area (VTA)

2. Amygdala

3. A Nucleus accumbens (Ventral striatum) } Striatum
 B Dorsal striatum

4. Frontal cortex

Programmet i våra hjärnor



☞ Reptilhjärnan

☞ Däggdjurshjärnan

☞ Människohjärnan

Vi har också en Autopilot
för rutinuppgifter

VAD HÄNDER VID INTAG
AV DROGER?

Droger kidnappar hjärnan

Reptilhjärnan

- *Flykt*
- *Försvar*
- *Frysning*
- *Fortplantning*
- *Födointag*



Däggdjurshjärnan

Barnavårdande program

Lust och olustcentrum

Man kan inte reta hjärnans lustcentrum utan att det påverkar hela organismen.

När man talar om den beroendesjukes fysiska och psykiska abstinens som ett slags cellernas skrik, i akuta skeden, kan man med visst fog uppfatta det bokstavligt

Människohjärnan

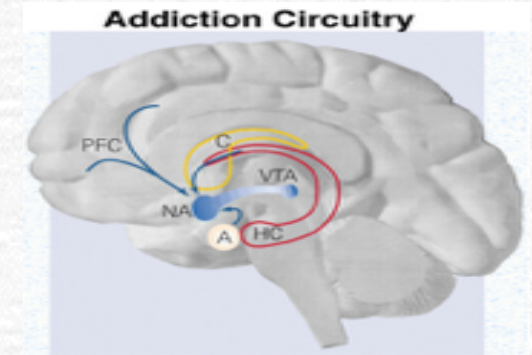
Tidsuppfattning

Medkänsla

Inlevelseförmåga

Fantasi

Förlagd till pannloben.
Här finns bl.a. individens
förmåga att bryta ner
alkohol och olika
människors känslighet
för droger.



**En fylla kopplar
bort delar av
människohjärnan
och empati och
förmåga till
hänsyn minskar.
Autopiloten
försvagas.**

Steg 1. Hjärnbarken bedövas, vår analytiska förmåga försvinner + och vår tidsuppfattning störs

Steg 2, Mellanhjärnan tar plats, känslorna tar över och vi blir självcentrerade

Steg 3, Reptilhjärnan får kommandot, reflexerna styr oss



FAS I PROCESSEN STARTAR

- Drogerna är Förutsägbara, intensiva och lustfyllda
- Missbrukslogik för att rättfärdiga förändringarna
- Förnekelse av varningssignaler
- Inre kontrollförlust
- Inre dialog (Missbrukaren och Jaget)
- Muren byggs upp - ett helt förnekelsesystem
- Naturliga relationer överges



En Beroendeperson flyttar in



FAS II Livsstilsförändringar

- Beroendeutvecklingen går nu av sig själv
- Ritualer
- Relationsproblem - människor är nu ett medel för att nå ett mål
- Kontrollförlust även utåt
- Lögner
- Skyller på andra
- Isolering
- Beroendepersonligheten tar över inombords - Livet styrs av beroendet
- Andlig Tomhet:
- Drogen blir livets känslomässiga innehåll
- Den beroende blir inte ens viktig för sig själv



Mera känslor

- Ensamhet
- Sorg
- Skam

Smärtsamma signaler av ångest genom systemet

Beroendet är en form av psykisk vanvård



Fas III - Livet bryter samman

- Drogen fungerar inte längre
- Konstant smärta
- Rädd för nya situationer
- Skrämd av sitt eget beteende
- Känslsammanbrott (*vansinnesutbrott, ångest*)
- Fysiska skador
- Drar sig undan
- Självmordstankar

VAD ÄR KEMISKT BEROENDE?

- **Kemiskt beroende är ett primärt tillstånd.**
- **Beroendet i sig själv måste behandlas om klientens liv i övrigt skall fungera bättre.**
- **Det kemiska beroendet är en sjukdom med en förutsägbar och fortskridande utveckling.**
- **Kemiskt beroende är en dödlig sjukdom.**
- **Kemiskt beroende är en systemsjukdom som påverkar och påverkas av alla medlemmar i den beroendes familj.**
- **För att förstå en människas kemiska beroende är det nödvändigt att förstå den kärleks och tillitsrelation som utvecklas mellan den beroende och drogen.**
- **Sjukdomen är ingens fel**



Missbrukstänkande

- I takt med missbruksutvecklingen ökar försvaren till skydd för drogen:
- **Störd tidsuppfattning:** Kortsiktigt tänkande (pennloben bortkopplad), drogernas intensitet, snabbhet och stress gör att den beroende lever med sekunder, minuter, timmar. Inte med dagar, månader och år.
- **Framtidssamtal blir ointressant.** Konsekvenser av missbruket längre fram i tiden tas inte in i tanke systemet
- **Kortsiktigt tänkande bidrar till illusionen om kontroll** – om jag varit drogfri 14 dagar så betyder det att jag kan sluta



Mental besatthet

- We have a drinking problem and a thinking problem
- Vi har ett problem hur vi dricker och ett hur vi tänker



Alla människor bygger luftslott, missbrukaren flyttar in.

Olika typer av missbrukare

Typ I

- Sen debut
- Låg ärftlighet
- Färre riskfaktorer
- Färre konsekvenser
- Främst män

Typ II

- Tidig debut
- Hög ärftlighet (främst far till son)
- Spänningssökande
- Stora Konsekvenser
- Nästan bara män

ZUCKERS 4 TYPER



1. Antisocial alkoholism (ung. som typ II)
2. Utvecklingsbegränsad alkoholism. Skulle gälla de som utvecklar ett missbruk (beroende?) som de växer ifrån. Är de beroende?
3. Gradvis växande alkoholism. (ung. som Typ I)
4. Alkoholism för känslokontroll. Hypotes att denna typ domineras av kvinnor

Bedömningsinstrumenten och terapeutens egen bedömning behöver

bedöma missbruket utefter en skala som ser ut så här:



Ingen användning alls →	Experimentellt bruk → /Testning	Psykosocialt missbruk →	Vanemässigt missbruk/ → Skadligt missbruk	Tvångsmässigt missbruk/ Kemiskt beroende
-------------------------	------------------------------------	-------------------------	--	---



BEDÖMNINGSS OMRÅDEN

- **Val av drog** (*gör kemisk historia*)
- **Missbruksmönster** (*Kontrollförlust, fortsatt missbruk trots negativa konsekvenser, söker ruset, ökad tolerans*)
- **Beteende** (*stölder, lögner, irritation, attitydförändring, sömn och matstörningar*)
- **Socialt** (*umgänge, överge intressen, kamratbyte*)
- **Utbildning** (*koncentrationsproblem, apati, resultatförsämring, skolk*)
- **Känslor** (*fientlighet, skam,. Skuld, förnekar missbruk, förtvivlan, förvirring, uppgivenhet, självhat*)
- **Värderingar** (*i grunden vanliga hälsosamma, skadade av missbruk*)
- **Familj** (*ofta missbruk, utvecklar egen dysfunktion av den beroendes missbruk*)



Vad får vi av vårt beroende?

- **Skuld** (Problemet är att beroendet gör att vi samlar på skuld och att vi ofta tror att vi är dömda för evigt)
- **Skam.** Vi börjar tro att vi är dåliga
- **Rädsla**



Behandling för Beroende Utan Dubbel Diagnos

- Kort tid (6-8 veckor) intensiv primärvård på institution eller öppenvård med hög intensitet
- I vissa fall därefter öppenvård, i andra fall förlängd behandling ca 8 månader
- Bearbeta förnekelse
- Information om beroende och tillfrisknande
- Behandlingen kräver trygg plats för att handskas med känslor, skuld. Kunna stärka självförtroende och självkänsla
- Lotsa klienten in i lämpliga 12-stepsprogram (N.A. , DAA, A.A.)
- Inriktning på livsstilsförändringar
- Förordna total avhållsamhet från alla sinnesförändrande droger

Kan behöva stöd av ett tvångsingripande



Behandling för Beroende Utan Dubbel Diagnos

- Uppmuntran att lämna missbrukskamrater och komma med i en tillfrisknande gemenskap
- Göra en utbildningsplan med den unge
- Intensiv eftervård minst 1 år
- Involvera familjen i tillfrisknandet, lotsa dem in i anhöriggrupper, hjälpa dem med egna problem
- Ta hand om oundvikliga återfall, oftast i öppen vård



Vad ska man göra först?

- **Blanda in någon som förstår drogberoendet och som själv kommit längre**
- **Göra en akut behandlingsplan tillsammans**

Att arbeta med Steg 1

Konsekvenser

Kemisk Historia

Maktlöshet

Innebär att bryta
förnekelsen

Tillfrisknande

"Beroendet har tre regler för att bita sig fast

(1) Tänk inte

(2) Känn inte

(3) Oavsett vad - fortsätt dricka och ta droger

Reglerna för överlevnad i tillfrisknandet är precis tvärtom." (Gorski)



Motverka Skam

Jag är en värdefull människa med en sjukdom

Vad innebär Stegen?

