

HAND I HAND – RUSMEDELS- OCH MENTALVÅRDSARBETE



STÄLLEN
KLARLAGGANDENDE
FRÅGA

Under veckan för förebyggande rusmedelsarbete uppmuntrar vi att fråga om välmående, för det lönar sig att fråga.

Läs mer: www.kysyminen kannattaa.fi



NÄTVERKET FÖR FÖREBYGGANDE
RUSMEDELSARBETE

RUSMEDELSPROBLEMATIK OCH PSYKISK OHÄLSA ÄR OFTA SAMMANKOPPLADE. DET ÄR VIKTIGT ATT TRYGGA VÅRD FÖR BÄGGE TVÅ.

Alla har rätt till psykisk hälsa. Bakom skadligt rusmedelsbruk och psykisk ohälsa ligger ofta liknande problematik. Förebyggande rusmedelsarbete och främjande av psykisk hälsa tangerar ofta varandra, och strävar till att stärka liknande egenskaper.

PSYKISK OHÄLSA OCH RUSMEDEL

Rusmedelsanvändning ökar risken för t.ex. psykoser, depression och ångest. Ibland kan man försöka lindra symtom på psykisk ohälsa med hjälp av rusmedel.

- Psykisk ohälsa och rusmedelsproblematik utgör de största hälsoriskerna för ungdomar, och är de vanligaste orsakerna till förtidiga dödsfall bland unga.
- Om du är orolig över någon annans psykiska mående eller rusmedelsanvändning, för saken till tals. Fråga personen hur hen mår och hur du kan hjälpa. Det finns mycket stödmaterial för att samtala om rusmedel på nätet.
- Alkohol kan orsaka depressions- och ångestssymtom, likaså droger. Rusmedelsbruk kan också utlösa en psykos. Olika rädslotillstånd, ångest och paranoia kan också förekomma.

ATT SJÄLVBEHANDLA NEUROPSYKIATRISKA SYMTOM

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, som t.ex. autism och adhd kan orsaka starka symtom och känslor av utanförskap. Ibland försöker man lindra symtomen med hjälp av rusmedel.

- Uppskattningsvis 2-4% av unga har adhd.
- Odiagnostiserad och obehandlad adhd kan öka risken för rusmedelsproblem.
- Tidig diagnostisering av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar förebygger rusmedelsproblem och psykisk ohälsa.
- Vissa undersökningar tyder på att ungefär en fjärdedel av personer med rusmedelsberoende också har adhd
- En del upplever att små mängder rusmedel har en lugnande effekt, vilket kan leda till att man börjar använda rusmedel i självbehandlingssyfte.

NÄRSTÅENDES VÄLMÅENDE

Oro och stress över en närstående kan orsaka sömnlöshet, förändringar i aptiten och ångest. Om situationen blir utdragen ökar risken för depression, ångest och somatiska sjukdomar.

- När man oroar sig över en närstående kan det egna välmåendet komma i andra hand.
- Ibland kan också närstående ha rusmedelsproblem eller psykisk ohälsa.
- Fråga också hur de närstående mår. Du kan också ställa följdfrågor, som t.ex. om personen sover och äter.

www.kysyminenkannattaa.fi

Veckan för förebyggande rusmedelsarbete ordnas av Nätverket för förebyggande rusmedelsarbete

Läs mer:

<https://paihdlinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio>

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/adhd-ja-paihteidenkaytto/>

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>