

Faktaark vedr. hash

Indhold

Sådan lærer du den unge at sige nej	3
Rollespil	4
Hash og motivation	5
Hash og afhængighed	6
Hash og abstinenser	8
Hashsbtinens-skala	10
Hash og de unge	11

SÅDAN LÆRER DU DEN UNGE AT SIGE NEJ ...

VIRKER DET?

Ja.

Forskning igennem de seneste 20-30 år har vist, at træning i "at kunne sige nej" kan reducere modtageligheden over for pres fra ligesindede, øge selvværdet og den unges personlige evne til at afslå hash, når det tilbydes.

Unge mennesker har brug for mere end at de "bare skal sige nej". Hjælper man unge mennesker med at lære at foretage positive valg, sætte grænser for sig selv og undlade at indlade sig på risikabel adfærd, øger man deres selvtillid. Unge mennesker skal lære at stoppe op og overveje konsekvenserne af det, der er blevet til en automatisk adfærd, og blive gode til at sige "nej" og stå ved deres egne behov.

INTRODUKTION

Begynd med at stille spørgsmål om de valg den unge foretager jævnligt, og som adskiller sig fra deres søskendes eller venners, f.eks. yndlingsfarve, yndlingsret osv. Mind den unge om, at selvom han eller hun har meget til fælles med sine venner, gælder det ikke alt. Styrk den unges individualitet med forsikringer.

Fortæl den unge, at man med ikke-verbale udtryk kan formidle budskaber som "jeg mener det"; f.eks. at den unge kan stille sig op, se den anden i øjnene, bibeholde "et alvorlig mine" og sætte hænderne på hofterne. Fortæl så, at forskellige tonefald har forskellige betydninger. At sige ja med en svag stemme betyder, at du ikke er overbevist, men med fast stemme betyder det, at du mener det.

ØV JER

Byt om på rollerne og i stedet for en sundhedsfaglig person, så spil en ven, der tilbyder hash og bed ham/hende om at sige nej tak. Bed den unge om at beslutte, hvad han eller hun vil svare – må andre vide, for eksempel, at det påvirker ham/hende psykisk? Forklar, at hvis man har et svar parat, er det nemmere at håndtere situationen, når den opstår. Bestyrk ham/hende i at sige nej med dine svar, "det lyder, som om du mener det".

FORSTÆRK EVNEN

Efter at have gennemført rollespillet, så giv positiv kritik "jeg kan godt lide den måde, du afslog på, fordi... "jeg ved, at du var usikker, så jeg sætter virkelig pris på, at du prøvede".

Motiver den unge til at fortsætte med at øve sig og se sig selv afslå hash. Mind ham/hende om, at erfaringen viser, at de fleste mennesker stopper ved det første bestemte "nej", og de fleste vil støtte beslutningen om at holde op.

ROLLESPIL

Foreslå et rollespil, hvor du først prøver at sige nej, og hvor den unge spiller vennerne, der prøver at få dig til at ryge hash.

Få ham/hende til at prøve forskellige taktikker til at få dig til at ryge, mens du viser forskellige måder til at afslå det på.

Oplys om følgende vigtige punkter:

- Indtag en assertiv kropsholdning og tone, og sig "nej" ganske enkelt. Fremtræd stærk og fast besluttet.
- Vis, at gentagelse virker. Somme tider går budskabet ikke igennem første gang. Understreg, at blot fordi nogen spørger mere end én gang, behøver du ikke at ændre holdning.
- Prøv at være direkte med hensyn til, hvordan du føler presset ved at bruge ordene "jeg" og "mig". "Det vil jeg ikke", "det er vigtigt for **MIG** at stoppe".
- Bed om hjælp. "Jeg ville virkelig sætte pris på, at du hjalp mig", "det kan være svært, men med venners hjælp kan jeg klare det".
- Stil spørgsmål for at vende presset, f.eks. "Hvorfor er du så interesseret i, at jeg ryger?".
- Brug humor (og sarkasme) for at afbøde presset. Det kan løsne op på stemningen og aflede opmærksomheden. "Jeg har ikke haft lyst til stoffer, siden jeg blev bortført af rumvæsener".
- Giv et svar, som viser, at det er vigtigt for dig at bibeholde venskabet, men at afslå at ryge hash er ikke afslå venskabet – "jeg vil stadig gerne være sammen med **DIG**, det er kun hashen, jeg siger farvel til", "jeg kan godt lide dig, men hash er ikke lige mig mere".
- Vær høflig, du ønsker ikke nogen konflikt, men er stadig ikke interesseret – "tak, men nej tak", "det er sødt af dig, men jeg vil meget gerne have en kop kaffe".
- Giv grunden, at hash ikke er godt for dig (beviser er gode til at understøtte argumenter) – "det virker ikke godt med den medicin, jeg tager", "jeg så, hvad der skete med Peter, og det har jeg ikke lyst til at opleve", "det er lægens ordre".
- Foreslå at tage en ven med, der ikke ryger hash, og som kan hjælpe dig med at holde fast i dit afslag. Somme tider er der nemmere at være assertiv, når man har opbakning. "Vi" føles stærkere end "jeg".
- Giv den unge et manuskript til at begynde med, så han eller hun føler sig tryk ved tonen og tilgangen, og gå derefter videre med åbne spørgsmål, så han eller hun lærer at finde på sine egne svar.

HASH OG MOTIVATION

Nogle mennesker er bekymrede for, at langvarig og hyppig brug af hash kan få en person til at lukke sig inde i sig selv, blive passiv, apatisk og demotiveret. Hvad siger forskningen?

Forskningen viser, at der findes mennesker som ikke er motiverede, og trækker hovedsageligt deres fakta fra eksempler og observationsrapporter om voksne brugere af hash.

Disse rapporter antyder, at kroniske og hyppige brugere af hash, kan opleve, at de får færre interesser, og at de bliver apatiske og ude af stand til at gennemføre komplekse og langsigtede planer, overkomme frustrationer eller koncentrere sig i længere tid ad gangen. Andre er blevet indadvendte eller udviser en barnlig regression, så de kun fokuserer på her og nu - på bekostning af langsigtede mål. (www.sundhedsstyrelsen.dk).

Selvom disse rapporter illustrerer hvad nogle mennesker oplever, indeholder de intet om, hvor almindeligt syndromet er, eller om brugen af hash alene er grunden til disse symptomer.

Kontrollerede undersøgelser har ikke kunnet bevise eksistensen af manglende motivation, selvom kliniske observationer antyder, at hashrygere mangler ambitioner og klarer sig dårligere i skolen og på jobbet. Vi ved, at omfattende brug af hash er forbundet med dårligere uddannelsesmæssige resultater og flere tilfælde af børn og unge, der forlader skolen. Der er også beviser på, at brugen af hash kan påvirke opmærksomhed og hukommelse. (www.sundhedsstyrelsen.dk).

På nuværende tidspunkt er der altså ingen afgørende belæg for, at hyppig brug af hash kan forårsage demotivering . Eksistensen af demotivering forbliver usikkert, fordi der for mange hashrygere er andre personlige og livsstilmæssige grunde til den manglende motivation, såsom arbejdsløshed, fattigdom, lavere social status eller allerede eksisterende personlighedsforstyrrende eller psykiske problemer.

HASH OG AFHÆNGIGHED

Normalt starter man ikke med at ryge hash regelmæssigt eller i længere perioder. De fleste eksperimenterer med hash en gang imellem i teenagealderen og den tidlige ungdom og holder op igen, når de er midt eller sidst i 20'erne. Men nogle mennesker ryger hash ofte og i længere tid og bliver afhængige af stoffet. Historisk er hash ikke betragtet som afhængighedsdannende ligesom heroin eller alkohol, men nu anerkendes afhængighed af hash i den videnskabelige verden. (www.socialstyrelsen.dk)

HVAD ER HASHAFHÆNGIGHED?

Afhængighed af hash betyder, at når man ryger hash for bare at føle sig 'normal' er man afhængig. For at blive diagnosticeret som hashafhængig skal man have oplevet mindst tre af følgende symptomer på et år:

- Tolerance over for virkningerne af hash, hvilket betyder, at der hele tiden kræves mere hash for at opnå samme virkning
- Hashabstinenser fra hash såsom højt irritationsniveau, søvnproblemer og symptomer på depression
- Forbrug af mere hash, end det var hensigten
- Permanent lyst til at holde op med at bruge ryge hash eller at skære ned, men uden held
- Bruger meget tid på at få, bruge eller komme sig efter brugen af hashrygning, opgiver vigtige aktiviteter til fordel for at bruge ryge hash,
- Og/eller ryge hash vel vidende, at det forårsager problemer.

HVAD ER KONSEKVENSERNE AF AT VÆRE HASHAFHÆNGIG?

Mennesker, som er hashafhængige har større risiko for at komme til at lide af de negative virkninger af brugen af stoffet, såsom nedsat korttidshukommelse, psykiske problemer og åndedrætssygdomme (hvis cannabis ryges). Regelmæssig brug og afhængighed kan også føre til problemer med økonomien, konflikter i forholdet til familie og venner samt problemer på jobbet.

HVEM HAR STØRST RISIKO FOR AT BLIVE AFHÆNGIG AF HASH?

Jo tidligere man starter med at ryge hash, og jo mere man ryger, jo større er sandsynligheden for at blive afhængig. Undersøgelser har vist, at mænd er mere tilbøjelige end kvinder til at blive hashafhængige.

HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ HASHAFHÆNGIGHED?

Et af de mest almindelige symptomer på hashafhængighed er oplevelsen af ubehag, når man holder op med at bruge det. Det kaldes abstinenser. Undersøgelser af hashrygere, der lige er holdt op, viser, at abstinenserne begynder den første dag, topper de første to til tre dage og udover søvnforstyrrelser er de normalt svage i slutningen af den første uges afholdenhed. Abstinenserne forsvinder normalt efter to uger.

De mest almindelige symptomer omfatter:

- angst/nervøsitet
- uro/fysiske spændinger
- nedsat appetit
- humørsvingninger/højt irritationsniveau/rastløshed
- stærk trang til at ryge hash
- søvnproblemer, herunder søvnløshed, og mærkelige drømme.

Selvom disse symptomer ikke er livstruende, kan de være så voldsomme for den person, der prøver at stoppe med at ryge hash, at den pågældende begynder igen.

HASH OG ABSTINENSER

FÅR MAN ABSTINENSER AF HASH

I 1960'erne og 1970'erne mente forskere ikke, at hash var et afhængighedsdannende stof, da der ikke forekom abstinenser, ligesom man ser det med opioider eller alkohol. Mange omhyggeligt kontrollerede forsøg med dyr og mennesker viser imidlertid nu, at dem der regelmæssigt ryger hash får abstinenser, når de holder op..

Hashabstinenser svarer til de abstinenser, man oplever, når man holder op med at ryge tobak. Ligesom med tobak kan hashabstinenser være forstyrrende nok til at hashrygeren fortsætter brugen og til at give tilbagefald hos dem, der prøver at holde op. Hashabstinenser er ikke ens for alle. Forskellige faktorer indvirker på sværhedsgraden af hashabstinenserne. De faktorer, som kan indvirke på, hvor alvorlige abstinenserne vil være, og hvor længe de varer når man prøver at holde op, er:

- Hvor meget hash man ryger (mennesker, der hyppigt ryger hash, får mere alvorlige abstinenser)
- Hvor afhængig man er (mennesker, som er mere afhængige af hash, er tilbøjelige til at have mere alvorlige abstinenser)
- Hvor følsom man er over for bekymring (mennesker, som er mindre tolerante over for følelsesmæssig lidelse, kan opleve strengere hashabstinenser)

De fleste undersøgelser viser, at abstinenserne begynder den første dag og normalt toppe inden for de første to til tre dage, efter at man er holdt op - med undtagelse af søvnforstyrrelser. Normalt er abstinenserne forsvundet efter to uger - baseret på, hvor afhængig man var, før man forsøgte at holde op.

HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ HASHABSTINENSER?

Når man holder op med at ryge hash efter længere tids brug (enten fordi man ikke kan få fat i noget, eller fordi man prøver at holde op), oplever man en række forskellige symptomer på abstinenser. Det kan være:

- søvnproblemer, herunder søvnløshed og mærkelige drømme
- humørsvingninger/irritation
- depression
- angst/nervøsitet
- uro/fysiske spændinger
- nedsat appetit
- kvalme
- stærk trang til at ryge hash

Selvom de enkelte symptomer kan være relativt svage, kan de til sammen bidrage til, at man fortsætter med at ryge hash, og at man får tilbagefald, hvis man forsøger at holde op.

ER DER NOGEN BEHANDLING MOD HASHABSTINENSER?

Nogle mennesker synes måske, at de har behov for en rådgiver til at hjælpe dem med at håndtere deres hashabstinenser for at undgå tilbagefald. Andre kan håndtere symptomerne selv. En god nats søvn kan være en af de vigtigste faktorer til at opnå succes. Men netop søvn kan være vanskeligt, da søvnforstyrrelser er et af de mest almindelige symptomer på abstinenser, selvom det ikke gør det umuligt. At øve gode sovevaner kan hjælpe med at håndtere de søvnproblemer, der er forbundet med abstinenserne. Gode sovevaner fås ved f.eks. ikke at drikke koffein efter frokost, at motionere dagligt, især om morgenen, at sove i en behagelig seng, ikke at drikke alkohol eller bruge andre lægemidler til at falde i søvn på og ikke at lave stimulerende aktiviteter før sengetid (som videospil). Udarbejder man en god plan til at bekæmpe søvnforstyrrelser, kan man gøre det nemmere at klare de andre symptomer på abstinenser.

Anerkendelse af og opmærksomhed om de milde men alligevel betydningsfulde hashabstinenser kan hjælpe med at nedsætte forbruget eller at holde helt op. Undersøgelser har vist, at chancerne for, at det lykkes at holde op med at ryge hash, øges væsentligt, når de intense faser med abstinenser er overstået – så det er vigtigt at udarbejde en plan, før man forsøger at holde op. (www.sundhedsstyrelsen.dk)

Hvis man fortsat føler ubehag efter at have holdt sig fra hash i to uger, kan det være forbundet med de underliggende grunde til hvorfor man ryger hash (såsom angst, depression eller sociale problemer). I sådanne tilfælde, kan de, der forsøger at holde op, søge hjælp hos deres læge eller en rådgiver for at drøfte strategier til at klare disse underliggende problemer. Disse ydelser kan måske betales af en evt. sundhedsforsikring.

Indtil videre findes der ingen effektive farmakologiske behandlinger, der kan hjælpe med at reducere abstinenserne eller blokere virkningerne af hash, selvom der foregår undersøgelser. Nogle undersøgelser viser, at korte behandlinger af kognitiv adfærd kan hjælpe dem, der prøver at holde op eller skære ned på deres forbrug af hash.

HASHABSTINENS-SKALA:

Instruktion: Denne version af hashabstinens-skalaen (CWS) spørger til symptomer oplevet i løbet af de sidste 24 timer, og kan udfyldes på egen hånd ELLER via en interviewer.

Følgende udsagn beskriver, hvordan du har haft det de sidste 24 timer. For hvert udsagn sættes en cirkel omkring det nummer, som mest præcist beskriver dine personlige oplevelser/tilstand. For hvert udsagn bedømmes den negative indvirkning på normale daglige aktiviteter på samme skala (0 = Slet ikke, og 10 = Meget), og tallet skrives i kolonnen til højre.

	Slet ikke	Noget								Meget	Negativ indvirkning på daglige aktiviteter (0-10)
Det eneste, jeg kunne tænkte på var at ryge											
1 noget hash	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 Jeg havde hovedpine	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Jeg havde kvalme (som om jeg skulle kaste											
4 op)	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5 Jeg følte mig nervøs	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6 Jeg havde nogle vredesudbrud	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7 Jeg havde humørsvingninger	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8 Jeg følte mig deprimeret	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9 Jeg var irriteret	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 Jeg forestillede mig, at jeg var skæv	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11 Jeg følte mig rastløs	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12 Jeg vågnede tidligt	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13 Jeg havde ondt i maven	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Jeg havde mareridt og/eller mærkelige											
14 drømme	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15 Livet føltes som en kamp op ad bakke	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16 Jeg vågnede op svedende	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17 Jeg havde svært ved at falde i søvn	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18 Jeg havde fysiske spændinger	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19 Jeg havde hedeture	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Læg værdien ud for hvert punkt sammen op til en maks. abstinensscore på 190 (du kan udlede to scorere fra skalaen, en for abstinensintensitet og en for negativ indvirkning – hver score har en teoretisk maks. værdi på 190).

HASH OG DE UNGE

Undersøgelser har vist, at hvis en ung ryger hash tidligt i livet (inden 16 år) og i en længere periode, kan det føre til en række væsentlige problemer.

Selvom udbredelsen er reduceret væsentligt de sidste ti år, ryges hash stadig i vidt omfang af unge mennesker, og den mulige indvirkning på deres udvikling forbliver et vigtigt element.

HVOR MANGE UNGE MENNESKER RYGER HASH?

Hash er det ulovlige stof, som unge mennesker er mest tilbøjelige til at bruge. En undersøgelse fra 2008 af australske skolebørns brug af alkohol og stoffer viste, at 14 % af de unge i alderen fra 12-17 havde røget hash på et eller andet tidspunkt i deres liv. Brugen af hash steg med alderen, idet 3 % af de 12-årige svarede, at de havde prøvet hash sammenlignet med 26 % af de 17-årige.

Selvom antallet faldt fra 2005 til 2008, var brugen af hash stadig forholdsvis stort blandt skolebørn, især de ældste drenge. Brugen af stoffet steg med alderen, og i 2008 havde lige under en fjerdedel af de ældre studerende prøvet at ryge hash, og omkring 1 ud af 10 af de ældre studerende havde røget hash i måneden før spørgeundersøgelsen.

I henhold til en spørgeundersøgelse i 2010 har antallet af henholdsvis drenge og piger i alderen 14 til 19 år, der for nylig har røget hash, nærmet sig hinanden over tid og er nu næsten det samme (15,9 % for drenge sammenlignet med 15,5 % for piger). Denne mere lige kønsfordeling af brugere svarer til det mønster, man ser for tobaksrygning og alkoholforbrug.

BEKYMNINGER I FORHOLD TIL UNGE MENNESKER, DER RYGER HASH

Ungdommen er det tidspunkt, hvor der sker mange udviklingsmæssige ændringer. Det er en tid, hvor de unges intellektuelle kompetencer øges, og deres venner får større indflydelse.

Unge brug af hash er blevet forbundet med en række udviklingsmæssige og sociale problemer. Selvom der er alvorlige problemer forbundet med brug af hash i forhold til hukommelsen og indlæringsevnen, er det uklart, om brugen af hash forårsager permanente problemer på det område. Forskning antyder at tidlig og regelmæssig brug af hash kan:

- påvirke hukommelse, opmærksomhed og evnen til at tænke klart, hvilket gør det vanskeligt at koncentrere sig og lære nye ting
- påvirke bevægelse og balance under rusen
- være forbundet med et moderat fald i IQ hos dem, der ryger hash ofte og i store mængder

Disse virkninger synes ikke at være ved, når man holder op med at ryge hash.

DÅRLIGERE KARAKTERER I SKOLEN

Selvom det er vanskeligt at skelne, om det skyldes indlæringsvanskeligheder eller manglende motivation, eller om det er fordi hashrygere er sammen med kammerater med en i forvejen risikofyldt adfærd, er brug af hash i en tidlig alder forbundet med:

- dårligere karakterer i skolen
- flere fraværsdage
- større risiko for at gå ud af skolen uden en eksamen.

PROBLEMATISK ADFÆRD

Undersøgelser har vist, at de, der ryger hash i fra en tidlig alder, har risiko for senere at få problemer, der er kendetegnet ved modgang, sociale problemer, adfærdsvanskeligheder og problemer med at etablere venskaber.

Brugen af hash i en tidlig alder er også forbundet med mere risikofyldt adfærd, såsom:

- Flere flytter tidligt hjemmefra
- Seksuel aktivitet i en umoden alder, hvilket kan føre til en ikke-planlagt graviditet
- Flere lovovertrædelser såsom biltyveri og indbrud for at betale for stofforbruget
- Øget risiko for psykiske problemer.

Brugen af hash har været forbundet med en række psykiske problemer såsom psykose, depression og angst. Muligheden for depression og angst øges, fordi brugen af hash i en tidlig alder er forbundet med indlæringsvanskeligheder, dårligere resultater i skolen og problematisk adfærd.

Ved at bruge hash i en tidlig alder risikerer man:

- at hæmme den følelsesmæssige udvikling
- at blive mere utilfreds med sit liv
- at have større sandsynlighed for at opleve en depression.

ANDRE BEKYMRINGER VEDRØRENDE UNGES TIDLIGE BRUG AF HASH

- Hash er ulovligt i Danmark ligesom i de fleste andre lande i verden. Det er en lovovertrædelse at dyrke, eje, bruge, sælge eller tilbyde hash. At gøre det kan resultere i en advarsel, en straffeattest eller fængsel afhængigt af typen af lovovertrædelse, og i hvilket land den blev begået.
- Hash kan have kort- og langsigtede konsekvenser for helbredet (se faktabladet 'Hvad er hash?')
- brugen af hash kan øge risikoen for psykotiske episoder eller udløse en psykisk sygdom
- brugen af hash kan føre til afhængighed hos unge mennesker, der bruger ryger hash regelmæssigt over en længere periode (se faktabladet 'Hash og afhængighed')
- forholdet til familien og andre venner, som ikke bruger ryger hash, kan blive problematisk
- brugen af hash har været forbundet med nedsat motivation (selvom der ikke

findes afgørende bevis på, om 'amotivational syndrome' faktisk eksisterer), som kan indvirke på skole, arbejde, familie, venner og livet generelt

- omkostningerne ved at ryge hash kan resultere i økonomiske problemer.



GENTOFTE KOMMUNE