

PSYKIATRIEN

Børne- og ungdomspsykiatrien

# Rygning og alkoholens betydning for unge med psykiske vanskeligheder

Kost

**Rygning**

**Alkohol**

Motion



Personalet i afsnittet har, som led i dit barn/unges behandling i børne- og ungdomspsykiatrien, tilbudt dit barn/ung en KRAM-screening. Denne pjece er et tilbud om skriftlig information om sundere livsstils betydning ved psykisk sårbarhed og et supplement til KRAM-screeningen. Personalet kan ved behov tage en samtale med dig/jer omkring KRAM-faktorenes betydning for sundhed og trivsel eller guide dig/jer videre til hjælp hos egen læge eller kommune.

I pjecen er der fokus på rygning og alkohol, og hvad der kan have betydning, når man har psykiske vanskeligheder. Pjecen er henvendt til dig/jer som forældre, fordi forældre og andre voksne har en betydningsfuld og positiv rolle at spille i forhold til de to faktorer: rygning og alkohol. Pjecen kan også bruges som udgangspunkt for en snak med dit/jeres barn.

Mange unge med psykiske vanskeligheder kan opleve, at de har sociale vanskeligheder, og måske ikke har så stabile relationer til jævnaldrende, og det kan betyde en øget sårbarhed i forhold til at føle sig socialt isoleret. Føler man sig socialt isoleret, kan overskuddet og styrken til at modstå jævnaldrenes pres til at ryge og drikke være ekstra vanskeligt at håndtere, og derfor kan der være behov for ekstra støtte fra sine forældre i forhold til at undgå at erhverve/anlægge usunde vaner.

### Rygnings betydning for unge med psykiske vanskeligheder



Vidste du, at:

- Tobak skaber stærk afhængighed. Hvis en ung prøver at ryge, er der større risiko for, at den unge bliver storryger senere i livet.
- Tobak indeholder kræftfremkaldende stoffer.
- Tobak skader organerne i kroppen bl.a. lunger, hjerte og kredsløb.
- Unge der ryger og drikker alkohol har større tilbøjelighed til at prøve hash – end unge der ikke ryger/drikker.
- Unge der ryger har større tilbøjelighed til at drikke alkohol og omvendt.
- Unge der begynder at ryge gør det som regel fordi deres omgangskreds ryger.
- Unge der ryger er ofte påvirket af, at forældre eller andre i hjemmet ryger.

Nikotin har positive virkninger. Nikotin påvirker humøret og giver en øget følelse af velvære. Mange unge med psykiske vanskeligheder oplever problemer med opmærksomhed eller har svært ved at finde ro, og kan derfor finde en umiddelbar positiv effekt ved rygning. Nikotin kan umiddelbart dæmpe negative følelser som tristhed, irritation, vrede angst og uro. Når afhængigheden af nikotin er skabt har nikotin også en stressende virkning, fordi man hele tiden skal have tilfredsstillet sit fysiske behov for nikotin. Der er en høj andel af rygere blandt mennesker med psykiske vanskeligheder, og undersøgelser viser, at de fleste har ønske om røgfrihed. Ved rygestop oplever de fleste ikke forværring af deres psykiske vanskeligheder. Ved ønske eller forsøg på rygestop, anbefales den unge at gøre det i samråd med egen læge og/eller professionel rygestoprådgiver, idet det er vigtigt eventuelt at få justeret den medicinske behandling samt at få hjælp de første 3-4 uger efter rygeophør med henblik på at få adskilt, hvad der er abstinenssymptomer, som går over og hvad der er hører til den psykiske sårbarhed.

En vigtig årsag til at støtte sit barn i at være røgfri eller i rygestop er, at man som ryger også kan finde det vanskeligt at deltage i aktiviteter, hvor rygning ikke er tilladt, og derfor er der øget risiko for social eksklusion. Det kan ligeledes være en ulempe socialt set, at tøj og hår lugter af røg, ligesom rygning giver dårligere kropslugt og ånde.

## Alkoholens betydning for unge med psykiske vanskeligheder

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge under 16 år ikke drikker alkohol, og unge mellem 16 og 18 anbefales at drikke mindst muligt, samt at stoppe før 5 genstade ved samme lejlighed.



Vidste du, at:

- En sen alkoholdebut nedsætter risikoen for, at den unge senere får et stort alkoholforbrug og udvikler alkoholproblemer, fordi alkohol er vanedannende og udviklingen af afhængighed sker hurtigere hos de unge.
- Unge der ikke drikker alkohol, har mindre risiko for at begynde at ryge og eksperimentere med stoffer
- Unge der ikke drikker alkohol er mindre udsat for ulykker, slagsmål, konflikter og andre negative hændelser i festmiljøet. Alkohol øger risiko for problemer med vennerne, fordi alkohol sløver evnen til at kontrollere sine følelser eksempelvis vrede
- Alkohol giver ofte en dårligere søvn, hvor man dagen efter er træt og uoplagt. Har den unge i forvejen problemer med søvn eksempelvis på grund af en ADHD problematik bør der være ekstra opmærksom på, hvor meget han/hun drikker (drikker pr gang).

For den unge der har psykiske vanskeligheder – og måske problemer med indlæring og koncentration er det vigtigt at være opmærksom på, at alkohol skader dit/jeres barns hjerne og påvirker hukommelse og indlæringsevne. Der er en øget risiko for, at unge får et stort alkoholforbrug, hvis de ikke trives i skolen, hvis de klarer sig dårligt fagligt eller har en dårlig kontakt til forældre og lærer.

Har dit/jeres barn problemer med depression eller angst kan alkohol forværre symptomerne, og der kan være en øget risiko for alkoholafhængighed.

Alkoholforbrug er integreret i den danske kultur og livsstil for både unge og voksne. Derfor vil unge med psykiske vanskeligheder, ligesom de fleste andre unge, skulle forholde sig til at begå sig i en ungdomskultur med alkohol. Tag derfor en snak med den unge omkring, hvordan det er muligt at være en del af en ungdomskultur med de særlige udfordringer og vanskeligheder, det er/kan være forbundet med ikke at drikke alkohol eller at minimere alkohol forbruget og det at have psykiske vanskeligheder.

Du/I kan også støtte dit/jeres barn/ung ved, at indgå aftaler om komme hjem-tidspunkt og tilbyde hjemtransport. Aftaler virker ofte bedre end regler og kontrol og indbefatter, at du/I stiller dig til rådighed med tilbud om samtale, nærvær og hjælp.

PSYKIATRIEN - REGION NORDJYLLAND  
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling A  
Mølleparkvej 10  
9000 Aalborg  
Telefon nr. 976 43 000

[www.psykiatri.rn.dk](http://www.psykiatri.rn.dk)



REGION NORDJYLLAND