

Alkohol og ADHD



AF LASSE WESTERGAARD, SOCIALRÅDGIVER, KANDIDAT I PÆDAGOGISK SOCIOLOGI

Misbrug af stimulanser som alkohol, tobak, spil mv. udgør en risiko i forhold til mennesker med ADHD og især i forhold til unge med ADHD

ADHD er en forstyrrelse, der påvirker din hjernes belønningscenter. Der skal derfor en større påvirkning til før, at du som ung med ADHD får oplevelsen af belønning og tilfredsstillelse. Det betyder at du i højere grad end andre er i risiko for at udvikle afhængighed af en eller anden type stimulans.

Det kan derfor være ekstra vigtigt at være opmærksom på, at du har brug for at hjernen stimuleres. Men hvor de fleste kan skabe denne stimulans gennem egen motivation, så kan du have vanskeligere ved at opnå denne stimulans uden en form for påvirkning udefra.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger "de syv alkoholråd":

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på maks. 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande for mænd
- Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14/21 genstande om ugen
- Stop før fem genstande ved samme lejlighed
- Er du gravid skal du undgå alkohol. Prøv du at blive gravid, så undgå alkohol for en sikkerheds skyld
- Er du ældre skal du være særligt forsigtig med alkohol

Hvornår er dit forbrug er problematisk

Gode grunde til at kontakte et alkoholbehandlingscenter:

- Du eller andre er bekymrede over dine alkoholvaner
- Du har uden held prøvet at trappe ned eller stoppe dit alkoholforbrug
- Dit forbrug gør det svært at passe uddannelse, arbejde og familie

Hvem kan du tale med det om:

- Du kan kontakte et kommunalt alkoholbehandlingscenter
- Du kan tage kontakt egen læge som kan tale med dig om din situation og derefter vurdere hvad du eventuelt har brug for
- Du kan ringe til alko-linjen tlf.: 80200500, hvor du kan få råd og vejledning i forhold til din situation

Indgangen til alkoholbehandling

I Danmark har du ret til gratis ambulant og anonym alkoholbehandling, og du kan frit vælge mellem de kommunale alkoholbehandlingstilbud

Alt efter de forskellige kommuners indretning af deres alkoholbehandlingstilbud kan du som borger, møde op i deres åbne rådgivning eller kontakte dem pr. telefon.

Der er frit valg mellem alle landets kommuners ambulante alkoholbehandling og du behøver ikke at være borger i den pågældende kommune for at søge hjælp lige netop der. Samtidig er der også mulighed for at være anonym, hvis dette oplyses ved første møde.

De fleste kommunale alkoholbehandlingssteder arbejder ud fra den familieorienterede alkoholbehandling og vil som udgangspunkt efter drøftelse med dig som borger der er indskrevet i behandling have fokus på at inddrage familien i behandlingen, da dette har vist sig effektivt i forhold til familien og barnets trivsel.

Eksempler på mulige tilbud:

- Uforpligtende rådgivning
- Individuelle samtaler (ambulant behandling)
- Dagbehandling
- Sundhedstjek og lægelig behandling
- Hjælp til pårørende

Behandlingsgaranti:

Fra den dag du kontakter et kommunalt alkoholbehandlingssted med et ønske om behandling, må der ifølge lovgivningen gå maksimalt 14 dage før, at du får et tilbud.

Hvad kan du gøre, hvis du er pårørende

Det kan være svært at være pårørende til en person som har et problematisk forhold til alkohol. Derfor er du også som pårørende mere end velkommen til at kontakte de kommunale alkoholbehandlingscentre med henblik på råd og vejledning.

Alt efter hvilken kommune du bor i, har du forskellige tilbud til rådighed. Du kan som pårørende også ringe til alko-linjen tlf.: 80200500, hvor du kan få råd og vejledning i forhold til din/jeres situation.

Hvilken indvirkning har ADHD-medicin og alkohol på hinanden

ADHD-medicin kan i visse tilfælde påvirke effekten af alkohol. Derfor bør du som ung der får medicin mod ADHD, være ekstra forsigtig med at drikke alkohol.

Alkohol påvirker som bekendt din hjerne og dit nervesystem. Det er der også forskellige typer medicin, der gør. Så når du tager alkohol sammen med den type medicin, vil de ofte forstærke hinandens virkning.

I nogle tilfælde er det medicinen, der forstærker alkoholens virkning, i andre tilfælde er det omvendt. I begge tilfælde kan resultatet være, at du bliver mere sløv og døsig – din reaktionsevne bliver langsommere og din vejrtrækning bliver tungere. Du bør derfor holde igen med alkohol, hvis du får medicin, der virker i din hjerne eller dit nervesystem. Hvor store mængder medicin eller alkohol der skal til, for at virkningen forstærkes, afhænger af indholdet i medicinen og mængden af alkohol. Spørg lægen, hvis du er i tvivl. ♦