

## Håndtering af stof- og drikketrang

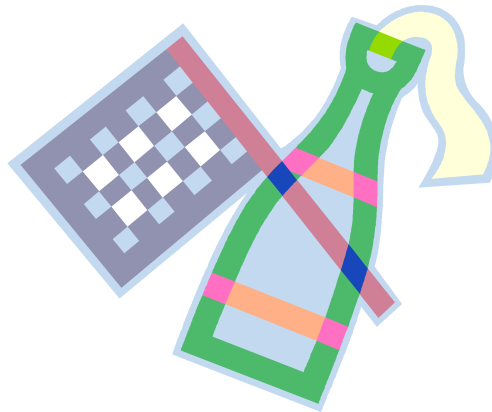
---

### ***Værd at vide om stof- og drikketrang***

Stoftrang kommer sjældent ”af sig selv”. Den opstår altid i forbindelse med et bestemt udløsningssignal (efterfølgende kaldet en ”trigger”, afledt af det engelske udtryk). Det kan være synet af stoffer eller alkohol, at lytte til bestemt musik eller mødet med bestemte personer. Det kan endda være bestemte tanker der sætter processen i gang. Trangen dukker automatisk frem i bestemte situationer, og det kan være umuligt at flytte sig fysisk fra en indre tilstand, på samme måde som man jo kan flytte sig fra andre slags højrisikosituationer. Men selvom du ikke oplever at have kontrol over din stof- og drikketrang, har du muligheder for at håndtere den pågældende situation, hvor trangen optræder, på forskellige måder. Men inden du læser videre vil vi bede dig om at udfylde spørgeskemaet på næste side for hvert enkelt af de stoffer der udgør et problem for dig, og efterfølgende diskutere de enkelte udsagn med din behandler.

De udsagn du kan læse i skemaet, afspejler nogle af de almindeligste tanker mennesker med misbrugsproblemer har, når de oplever trang til stoffer eller alkohol. Man kan sige, at jo mere man tror på at mange af disse antagelser er rigtige, des mere vil man føle sig afmægtig i situationer, hvor man oplever trang.

Vi vil i dette kapitel give dig en række ideer til at håndtere stof- og drikketrang, men den sikreste vej til bekæmpelse af stof- og drikketrang er perioder med afholdenhed. Jo længere tid du er afholdende, des svagere vil trangen blive. Nedenfor har vi illustreret de to almindeligste antagelser som er knyttet til oplevelsen af stof- eller drikketrang.



***Hvis jeg er helt færdig med at drikke eller at tage stoffer oplever jeg aldrig stof- eller drikketrang. Oplevelser af trang er et sikkert tegn på tilbagefald.***

Denne antagelse er forkert. Det er helt normalt og næsten uundgåeligt at opleve trang til stoffer eller alkohol i en længere periode efter man er holdt op efter eller har reduceret et tidligere misbrug. Det kan vare længe inden trangen er ”udbrændt” eller glemt. Du kan derfor ikke rigtigt gøre noget ved oplevelsen. Men du har mulighed for gøre noget ved den måde, hvorpå du håndterer trangen til stoffer eller alkohol..

***Hvis jeg ikke slukker for trangen med det samme, vil den bare vokse og vokse i intensitet, og jeg ender med at blive sindssyg.***

Det er en almindelig forestilling at stof- og drikketrang automatisk stiger i intensitet, og at du til sidst vil ende med at blive vanvittig, hvis du ikke tager noget. Men tænk over det: hvor stærk trang har du til en øl til, når du har fået én? Hvor stærk trang har du dagen efter at du har taget heroin? Hvad viser din erfaring dig? Er det ikke tit sådan, at trangen kun bliver stillet meget kortvarigt for så at stige til dobbelt styrke, når man fodrer den?

## Skema til registrering af automatiske tanker om stof – og drikketrang

Navn:

Dato:

Rusmiddel:

Læs de følgende udsagn og vurder ud for hvert enkelt hvor enig du er ved hjælp af denne skala:

1	2	3	4	5	6	7
Absolut uenig	Temmelig Uenig	Lettere uenig	Hverken enig eller uenig	Lettere enig	Temmelig enig	Absolut enig

	Trang er en fysisk reaktion, derfor har jeg ingen indflydelse på denne tilstand
	Hvis jeg ikke tager noget, vokser trangen
	Man kan blive sindssyg af stof – eller drikketrang
	Det er trangen der får mig til at tage stoffer eller drikke alkohol
	Jeg vil <u>altid</u> opleve trang efter stoffer eller alkohol
	Jeg har overhovedet ingen kontrol over min trang
	Når jeg oplever trang har jeg ingen kontrol over mine handlinger
	Jeg vil opleve stof – eller drikketrang i resten af mit liv
	Jeg kan ikke udholde de fysiske symptomer jeg oplever når jeg savner stoffer eller alkohol
	Trangen er straffen for at bruge stoffer eller drikke alkohol
	Hvis du aldrig har taget stoffer har du slet ingen ide om hvordan svært det er at modstå, og derfor kan du heller ikke forvente at jeg skal kunne
	Jeg kan ikke kontrollere de tanker og billeder der kommer til mig når jeg savner stoffer eller alkohol
	Trangen gør mig så nervøs, at jeg ikke kan holde det ud
	Jeg vil aldrig kunne forberede mig på at håndtere stof- eller drikketrang
	Når jeg alligevel vil opleve trangen resten af mit liv, kan jeg lige så godt tage stoffer eller drikke alkohol med det samme
	Når jeg virkelig oplever trang kan jeg slet ikke fungere
	Enten oplever jeg trang eller også gør jeg ikke. Der eksisterer ikke noget indimellem disse to tilstande
	Hvis trangen bliver for intens, kan man kun håndtere situationen ved at tage stoffer eller drikke alkohol
	Når jeg har stoftrang er det ok i stedet at anvende alkohol for at håndtere situationen
	Trangen er stærkere end min viljesstyrke

# Håndtering af stof- og drikketrang

---

Nedenfor gennemgår vi en række metoder, man kan lade sig inspirere af med henblik på at håndtere rustring. Sandsynligvis bruger du allerede nogle af dem, måske uden at have gjort dig bevidste overvejelser. Vi anbefaler, at du igennem en periode benytter dig af det monitoringskema, som du finder sidst i kapitlet med henblik på at blive mere opmærksom på, hvad der virker bedst for dig.

## **Frigør dig fra trangen**

**At ride på en bølge.** Forestil dig at du rider på en bølge. Det karakteristiske ved en bølge er blandt andet at den først stiger, når et højdepunkt, hvorefter den falder igen. Du holder tungen lige i munden og koncentrerer dig, til du har nået stranden. Det er vigtigt ikke at forsøge at bekæmpe den, men bare koncentrere sig om at holde balancen.

**Krigeren.** Tænk på din stof- og drikketrang som en farlig trold. Trolden dør når du bruger din opmærksomheds klare lys til at identificere den for hvad den er. Vær opmærksom på at nogle trold forklæder sig som automatiske tanker: ”det er i orden med et glas vin nu” eller ”jeg har fortjent lidt afslapning”.

**Udsættelse.** Det kan virke overvældende at tænke på afholdenhed eller stærkt reduceret forbrug resten af livet. Tag en dag af gangen. Måske bare en time. Og udsæt derefter endnu en dag eller endnu en time. Stof- og drikketrang aftager med tiden.



## **Udvikling af afsky**

**Tænk videre end rusmidlerne.** Udspil den kommende scene for dit indre blik. Forestil dig at du tager stoffer eller drikker alkohol, og se for dit indre blik hvordan det plejer at gå. Du fortsætter med at tage stoffer eller alkohol og kommer hjem skæv eller fuld. Forestil dig din families forfærdelse, og tænk på hvor dårligt du vil have det i morgen.

**Husk detaljerne i dit liv fra de perioder hvor du har misbrugt rusmidler..** Når du oplever stof- eller drikketrang kan du samtidig genkalde dig nogle af dine oplevelser fra din tid som misbruger. Tænk gerne på dine værste oplevelser og husk at medtage de grimme detaljer.

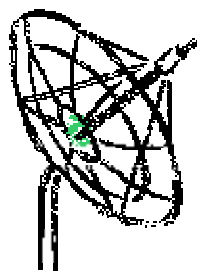


### **Afled din opmærksomhed**

Selvom du oplever stærk trang til stoffer eller alkohol er det muligt at aflede tankerne ved at foretage dig andre ting.

**At skifte kanal.** Din stoftrang er kun en midlertidig tilstand, som ikke har noget at gøre med dit virkelige jeg. Betragt ikke din trang som magtfuld eller stærk. Hver gang du mærker stof- eller drikketrang, så tænk på noget andet. Måske virker det kun i kort tid, men hvis du bliver ved med at ”skifte kanal” vil din hjerne til sidst fatte budskabet.

**Foretag dig noget andet.** Det kan være godt at holde dig selv optaget af aktiviteter som både kræver din opmærksomhed og din foretagsomhed. Du kan foretage dig noget sammen med andre og i det hele taget sørge for at holde dig beskæftiget i din dagligdag. Det kan også være en god ide at forpligte sig til aktiviteter sammen med andre. For nogen kan det være en mulighed at tage på fisketur og for andre kan en chat på internettet lige være den aktivitet, der kan aflede tankerne om stoffer eller alkohol.



## **Omgivelsernes betydning, belønning og ophør**

**Undgå bestemte påvirkninger fra dine omgivelser.** Undgå bestemte ting som har forbindelse med stoffer eller alkohol. Opbevar ikke spiritus eller stoffer i dit hjem. Gå en anden vej end den der fører forbi din gamle pusher. Undgå musik og film som minder dig om stoffer eller alkohol

**Beløn dig selv.** Hver gang du har været afholdende i en bestemt periode, et døgn – en uge, så husk at belønne dig selv. Se en god film, spis en dejlig middag eller hyg dig med dine venner.

**Udbrændthed og ophør.** Jo oftere man undlader at reagere på situationer og effekter som vækker ens stof – og drikketrang, des svagere vil trangen efterhånden blive. Til sidst vil disse fænomener slet ikke berøre dig. I starten af en periode med afholdenhed er det bedst at holde sig helt væk fra farlige situationer, men efterhånden som du får gode oplevelser med kontrol i forskellige situationer vil du få mere tiltro til egne evner.

## **Analyse af situationer med stof- og drikketrang**

Navn:

Dato:

Dag:

<b>Begyndt kl.:</b>	
<b>Ophørt kl:</b>	
<b>Trang (styrke fra 0-10)</b>	
<b>Hvad skete der lige inden du fik stof- eller drikketrang?</b>	
<b>Hvor var du, og sammen med hvem?</b>	
<b>Hvad lavede du?</b>	
<b>Hvilke følelser havde du før du fik trang?</b>	
<b>Hvad tænkte du?</b>	
<b>Kropslige fornemmelser?</b>	
<b>Hvad gjorde du?</b>	
<b>Er du tilfreds med håndteringen af denne episode?</b>	
<b>Vil du gerne gøre noget anderledes næste gang?</b>	
<b>Hvad kan du sige til dig selv næste gang for at gøre det anderledes?</b>	
<b>Hvis du ikke tog stoffer eller drak – hvilke metoder anvendte du for at undgå det? Måske nogle af dem der er nævnt ovenfor, måske nogle andre?</b>	

## **Opgave omkring stof og drikketrang**

**Beskriv kort dine fem værste situationer eller oplevelser med stoffer eller alkohol**

*Medbring eventuelt listen som en påmindelse i situationer med stof- eller drikketrang.*

**Hvilke aktiviteter har du gode erfaringer med kan aflede din trang?**

*Beskriv op til fem forskellige aktiviteter.*

**Hvilke fem faktorer (mennesker, steder, ting) er de stærkeste til at give dig stoftrang?**