

Gode råd om rygning og alkohol

EN GUIDE TIL FORÆLDRE TIL UNGE MED PSYKISKE VANSKELIGHEDER

Som et led i dit barns behandling i Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling er dit barn blevet tilbudt en såkaldt KRAM-screening. KRAM står for Kost, Rygning, Alkohol og Motion.

I denne pjece kan du læse mere om betydningen af, at det barn har en sund livsstil.

Pjecen er et supplement til KRAM-screeningen. Ved behov vil vi også tage en snak med dig eller jer om KRAM-faktorernes betydning for sundhed og livsstil og eventuelt guide jer videre til yderligere hjælp hos jeres egen læge eller i jeres kommune.

I pjecen er der fokus på rygning og alkohol, og hvad det kan have betydning, når man har psykiske vanskeligheder. Pjecen er henvendt til dig som forælder, fordi forældre og andre voksne spiller en betydningsfuld rolle i forhold til netop rygning og alkohol. Du kan også bruge pjecen som udgangspunkt for en snak med dit barn.

at finde ro og kan derfor finde en umiddelbart 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 dog også en stressende virkning, fordi man hele tiden skal have tilfredsstillet sit fysiske behov for nikotin.

Rygestop i samråd

Ved rygestop oplever de fleste ikke en forværring af deres psykiske vanskeligheder. Hvis dit barn har et ønske om at gemmeføre et rygestop, anbefaler vi, at det sker i samråd med egen læge eller en professionel rygestoprådgiver. Det skyldes, at det er vigtigt, at den unge eventuelt får justeret sin medicinske behandling og får hjælp de første 3-4 uger efter rygeophøret for at få adskilt, hvad der er abstinenssymptomer, som går over, og hvad der hører til den psykiske sårbarhed.

RYGNINGS BETYDNING FOR UNGE MED PSYKISKE VANSKELIGHEDER

Sociale vanskeligheder

Mange unge med psykiske vanskeligheder kan opleve, at de har sociale vanskeligheder. Måske har de ikke stabile relationer til jævnaldrende. Det kan give en øget sårbarhed, og de kan føle sig socialt isoleret.

Hvis dit barn føler sig socialt isoleret, kan det være ekstra vanskeligt at have overskud til at modstå jævnaldrendes pres til at ryge og drikke. Derfor kan der være behov for, at du støtter dit barn, så det undgår at få usunde vaner.

Nikotin dæmper negative følelser midlertidigt

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

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, blandt andet lunger, hjerte og kredsløb.
- Unge, der ryger og drikker alkohol, har større tilbøjelighed til at prøve hash end unge, der ikke ryger og 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.
- Er den unge i medicinsk behandling for psykiske vanskeligheder, er det vigtigt at være opmærksom på, at tobak indeholder stoffer, som medfører, at den unge måske skal tage mere medicin.

En social slagside

En vigtig årsag til, at du skal støtte dit barn i at være røgfri eller gå i gang med et rygestop, er, at dit barn som ryger også kan finde det svært at deltage i aktiviteter, hvor rygning ikke er tilladt. Derfor medfører rygning en øget risiko for social eksklusion. Rygning kan også være en ulempe rent socialt, da tøj og hår lugter af røg.

ALKOHOLS BETYDNING FOR UNGE MED PSYKISKE VANSKELIGHEDER

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge under 16 år ikke drikker alkohol. Unge mellem 16 og 18 år anbefales at drikke mindst muligt samt at stoppe før 5 genstande.

For den unge, der har psykiske vanskeligheder – og måske problemer med indlæring og koncentration – er det vigtigt at være opmærksom på, at alkohol

skader hjernen og påvirker hukommelse og indlæringsevne.

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

Snak med dit barn og lav aftaler

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 lære at begå sig i en ungdomskultur med alkohol. Tag derfor en snak med den unge om, hvordan det er muligt at være en del af en ungdomskultur med de særlige udfordringer og vanskeligheder, der kan være forbundet med ikke at drikke alkohol eller at have et minimalt alkoholforbrug, og det at have psykiske vanskeligheder.

Vidste du at:

- En sen alkoholdebut nedsætter risikoen for, at den unge senere får et stort alkoholforbrug og udvikler alkoholproblemer. Det skyldes, at alkohol er vanedannende. 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 et festmiljø. Alkohol øger risikoen for problemer med vennerne, fordi alkohol sløver evnen til at kontrollere følelser som fx vrede.
- Alkohol giver ofte en dårligere søvn. Derfor er man ofte træt og uoplagt dagen efter, at man har indtaget alkohol. Har dit barn i forvejen problemer med søvn, fx på grund af ADHD, bør du være ekstra opmærksom på, at alkohol påvirker søvnen.

Du kan også støtte dit barn ved at indgå aftaler om, hvornår barnet skal komme hjem om aftenen. Du kan også tilbyde at hente dit barn, når det er til fest.



Aftaler virker ofte bedre end regler og kontrol og indbefatter, at du stiller dig til rådighed med et tilbud om samtale, nærvær og hjælp.

Hvis du vil vide mere

- Sundhedsstyrelsen (2011): Til forældre med børn i grundskolen. Dit barns festkultur, sæt rammer for alkohol, tobak og stoffer.
- Sundhedsstyrelsen (2011): Til forældre på ungdomsuddannelsen: Hjælp din teenager med at skabe rammer for alkohol, tobak og stoffer.
- <http://xhale.dk> – et program til unge, der ønsker at blive røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning (Kræftens Bekæmpelse)

Referencer

- Sundhedsstyrelsen (2009): Fakta om unge og alkohol uge 40
- Sundhedsstyrelsen (2009): Unges drikkevaner fører til slagsmål og uønsket sex
- Sundhedsstyrelsen (2010): Alkohol og helbred
- Sundhedsstyrelsen (2011): Til grundskolens lærere, ledelse og skolebestyrelse: Sæt rammer for alkohol, tobak og stoffer
- Sundhedsstyrelsen (2011): National sundhedsprofil
- Sundhedsstyrelsen (2011): Behandling af tobaksafhængighed – Anbefalinger til en styrket klinisk praksis
- Sundhedsstyrelsen: Alkohol, stop før fem det betaler sig
- Sundhedsstyrelsens (2012): Udmeldinger om alkohol