

VIP-oppgave: Rus og psykisk helse, utvidet oppgave

Relevante FOL-områder fra overordnet del: levevaner, rusmidler, verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.



Introduksjon av oppgaven:

Våre holdninger til rusmidler påvirkes av hvordan disse er integrert som en del av levevaner i samfunnet vi vokser opp i og av våre nærmeste relasjoner, som familie og venner. Bruk av rusmidler påvirker våre grenser og hvordan vi møter andres grenser.

Denne oppgaven er todelt. I første del får elevene se en film om hvordan alkohol påvirker tenåringshjernen. Etterpå skal de svare på spørsmål knyttet til filmen. I andre del skal elevene først lese en kort tekst om sammenhengen mellom psykisk helse og rus knyttet til gjennomføring av VIP Snakk om det (teksten ligger på side 5-7 i dette dokumentet). Deretter skal de gjøre oppgaver som har til hensikt å øke deres refleksjon omkring egne holdninger knyttet til tema psykisk helse og rus.

Gjennomføring av del 1 og del 2

Del 1:

Film: [Under Construction: Alcohol and the Teenage Brain - YouTube](#)

Klassen ser filmen om hvordan hjernen påvirkes av alkohol hentet fra Youtube, laget av TurningPointTraining. Denne har en varighet på 4.29 minutter. Filmen er på engelsk og går ganske raskt. Lærer/ressursperson bør forklare noen begreper i forkant eller etterkant slik at filmen blir forstått av elevene.

Klassen deles inn i grupper på 3-4 elever. Bruk gjerne makkergrupper til refleksjonsoppgavene. Etter å ha sett filmen kan gruppene svare på spørsmålene under og dele sine refleksjoner med resten av klassen. Skriv gjerne opp spørsmålene på tavlen eller på en PowerPoint.

Spørsmål til klassen knyttet til film:

1. Hva skjer i hjernen vår som fører til at vi gjør ting i ruset tilstand som vi kan angre på etterpå?
2. Hva er grunne til at vi kan oppleve bakrus?
3. Hvorfor kan vi bli mer utsatt for ulykker i ruset tilstand?
4. Hva er grunn til at vi kan oppleve svarte hull i hukommelsen vår etter å ha drukket alkohol (black out)?

Del 2:

Det kan være en fordel at elevene leser teksten *Sammenheng mellom rus og psykiske helse* (siste del av dette dokumentet) før de svarer på spørsmålene under. Gruppene drøfter enten ett spørsmål eller flere (lærer bestemmer) og legger det frem for klassen. Skriv gjerne opp spørsmålene på tavlen eller på en PowerPoint.

Refleksjonsspørsmål om rus, psykisk helse, relasjoner og samfunn

1. Rus og psykisk helse

- a. Hvordan henger rus og psykisk helse sammen?
- b. Beskriv fordeler og ulemper ved å ruse seg.
- c. For noen kan det å ruse seg være uheldig. Hvilke grunner kan det være?

2. Rus og sosiale relasjoner

- a. Hvordan påvirker venner og de sosiale miljøene (eks. russetid, revy og håndballaget) våre holdninger til rus?
- b. Hvordan påvirker foreldregenerasjonen våre holdninger til rus?

- c. Hvorfor er det slik at det kan føles rart å ruse seg med andre som ikke ruser seg?
- d. Hvordan kan man støtte venner som ikke vil ruse seg og likevel inkludere dem på sosial arrangementer hvor andre ruser seg?

3. Rus i media

- a. Hvordan fremstilles bruk av rus i media som eks. filmer og musikk?
- b. Hvordan påvirker offentlig personer, sosiale medier, filmer, serier og musikk våre holdninger til rus? Kom gjerne med eksempler.
- c. Med utgangspunkt i nevnte eksempler, drøft hvordan bruk av rus fremstilles i media og hvordan det påvirker vår psykisk helse.

Avslutning

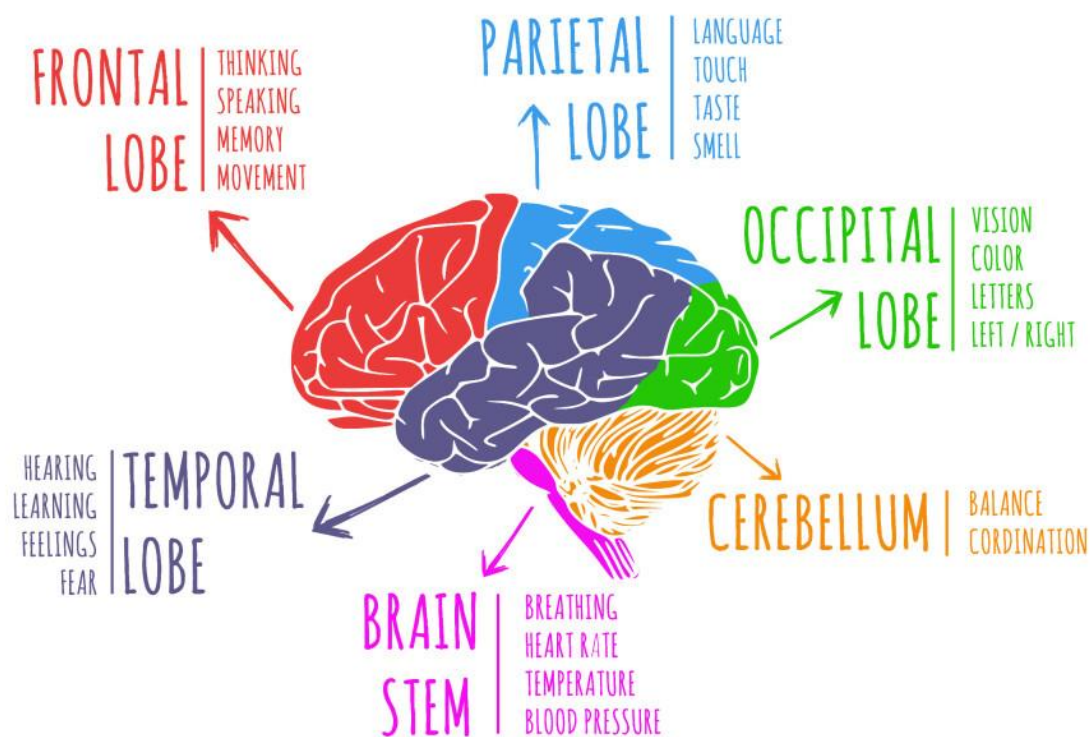
Avslutt gjerne arbeidsøkten med denne filmen fra Blå Kors Norge. Filmen er laget for studenter som er nye på universitet. Blant annet under studentuka kan noen studenter føle at deres standpunkt om å ikke ruse seg ikke blir respekter. Derimot kan de oppleve at flere vil mase på dem og spørre: «sikker på at du ikke vil ha en øl? Bare ta en, da vel». Dette har filmen under tematisert.

Forslag til hvordan filmen kan introduseres: *Mange unge føler seg presset til å ruse seg, samtidig som få mener at de presser og maser på at venner skal ruse seg. Enda denne filmen retter seg mot studenter på universitet kan det hende at dere også har blitt maset på, sett noen bli maset på eller vært en som maser. Filmen belyser masing på en humoristisk måte.*

[Ikke vær en maser! - YouTube](#)

Begrepsliste

Adolescence	– Ungdomsårene
Myelination	– Myelinisering (En prosess som gjør at nervesignaler går raskere i hjernen)
Prune	– Beskjære
Frontal lobe	– Frontallappen (Vår personlighet, viljestyrte handlinger, evne til tenking)
Temporal lobe	– Tinninglappen / temporallappen (tolker sanseinntrykk og emosjoner)
Hypothalamus	– Hypothalamus (den delen av hjernen som regulerer ikke viljestyrte funksjoner)
Cerebellum	– Lillehjernen (samordner kroppens bevegelser)
Brain stem	– Hjernestammen (sender signaler mellom kropp og hjerne)



Sammenheng mellom rus og psykisk helse

Rus¹ er relatert til mange områder av den psykiske helsa vår. Likevel er det ofte sånn at vi først snakker om rus og psykisk helse når noen utvikler et alvorlig rusproblem. Hva har rus egentlig å si for hverdagspsyken vår?

Det finnes utallige årsaker til at vi mennesker bruker rusmidler. Det finnes også mange meninger om rus, og mye ulik informasjon på nett. Kanskje har du selv følt at samfunnet rundt deg er mest opptatt av alt som er farlig med rus, mens vennene dine har mest fokus på det som er gøy og spennende? Det kan være vanskelig å vite hva du skal stole på, og det er ikke så rart om du blir usikker på hvilke valg du skal ta.

Felles for alle rusmidler at de gjør noe med hjernen, tankene og følelsene våre. I denne teksten skal vi se nærmere på hvordan rus henger sammen med vår psykiske helse.

BOKS:

Mange av oss drikker alkohol for første gang i ungdomstiden. Alkohol er det vanligste, og eneste lovlig rusmiddelet i Norge. Det finnes også en rekke illegale rusmidler, og noen ungdommer gjør seg også erfaringer med disse. Cannabis er det nest mest brukte rusmiddelet etter alkohol blant norsk ungdom, men det er viktig å huske på at det er et mindretall av ungdom som har forsøkt cannabis.

Rus påvirker tanker, følelser og relasjoner

Rus kan gjøre oss gladere, mer selvsikre og energiske. Men rus kan også gjøre oss mer aggressive, triste eller tiltaksløse. Vi kan få en annen opplevelse av virkeligheten eller kjenne at noen tanker blir påtrengende. Rus brukes noen ganger som en måte å håndtere følelsene våre på – for eksempel ved at du ruser deg for å oppnå mer av noen gode følelser eller for å få bort vonde følelser.

Rus kan også brukes for å ha det hyggelig, skape samhold eller for å få en pause fra det vanlige livet. I vår kultur brukes for eksempel alkohol ofte for å feire noe, og som en måte å skape god stemning på. På den andre siden er det også mange som bruker alkohol når de har det vanskelig eller strever psykisk, noe som ofte kan forsterke problemene.

Ungdomstiden er en fase av livet hvor det er vanlig å kjenne seg usikker på seg selv, samtidig som man kan kjenne at tanker og følelser svinger mye. Veien mellom å være kjempeglad til å kjenne at alt er et slit trenger ikke være lang. Rus kan gjøre at disse toppene og dalene i livet blir *enda* større. For eksempel kan rusopplevelsen gjøre at du kjenner sterkere på glede, kjærlighet og spenning – men samtidig at nedturen blir kraftig dagen derpå. Da kan selvkritiske tanker og følelser av håpløshet og tomhet melde seg. Mange rusmidler har som bivirkning at man opplever uro og engstelse når rusen forlater kroppen. Et eksempel på dette er «fylleangst», hvor det er vanlig å kjenne seg nedstemt, angrende og selvkritisk dagen etter at man har drukket for mye.

¹ Når vi skriver om rus i denne teksten regner vi også med alkohol.

Rus kan også spille en sentral rolle i relasjoner, for eksempel ved at man i en vennegjeng møtes først og fremst for å drikke eller ruse seg sammen. Som ungdom er man også ekstra opptatt av hva andre tenker og synes om en.. Det kan føre til at man bruker rusmidler for å passe inn og være en del av gjengen. Mange ungdommer kan derfor drikke mer enn de planla eller prøve rusmidler de egentlig ikke ønsket.

Rus og sårbarhet

Ulike rusmidler har forskjellige bivirkninger på den psykiske helsa vår. Hvor stor mengde du bruker, om du blander stoffet sammen med noe annet, genetisk sårbarhet og om du har brukt et rusmiddel over tid vil også virke inn på hva slags effekt og bivirkninger du opplever.

Uavhengig av hvilke valg du tar knyttet til rus, er det viktig å være klar over at vi mennesker har med oss ulike sårbarheter i møte med rus. Det betyr at du kan tåle en viss mengde alkohol, mens vennen din kan bli full og dårlig selv om hen drikker det samme som deg. Det kan også bety at vennen din merker lite av å røyke hasj, mens akkurat du kan være sårbar for å utvikle en psykose.

Hvis du strever psykisk er det aldri en god ide å bruke alkohol eller andre rusmidler for å få det bedre. Det er en større risiko både for å bli avhengig eller utvikle andre helseskader hvis rusen brukes for å behandle en psykisk plage eller lidelse. Ofte kaller vi dette for «selvmedisinering».

Rus flytter grenser

Som du tidligere har lest påvirker alle rusmidler hjernen vår på en eller annen måte. Rus øker sannsynligheten for å havne i ulykker, å sex med noen man angrer på i tillegg til at det gir økt risiko både for å bli utsatt for, og selv utøve vold mot andre.

Det er ikke uvanlig å våkne opp dagen derpå og angre på noe du har gjort eller sagt. Det kan være helt uskyldige ting som å bli flau av å tenke på at du danset foran mange mennesker eller var mer høylytt enn du pleier. Andre ganger kan det ha skjedd større ting som gir deg vonde følelser i ettertid. Uansett hva du kjenner på blir følelser mindre skumle når de deles med andre. Snakk med venner eller andre du stoler på hvis du skammer deg, er engstelig eller lei deg for noe som har skjedd på mens du var full eller påvirket av rus. Husk at ingen går gjennom livet uten å dumme seg ut eller uten å ha gjort noe man angrer på.

For noen skjer dessverre også veldig alvorlige hendelser i ruspåvirket tilstand. Har du opplevd vold, overgrep eller andre skremmende erfaringer: søk hjelp, uansett om dette skjedde mens du var full, ruset eller edru! Husk at det aldri er din skyld hvis andre krenker deg eller behandler deg dårlig.

Når hverdagen blir «kjedelig» uten rus

Når man er vant til å ruse seg kan det gjøre at opplevelser uten rus etter hvert blir mindre gøy. Mange kan utvikle mindre aksept for at deler av livet består av hverdag og plikter, og stadig vekk ønske seg en virkelighetsflukt til mer spenning og eufori.

Rus kan også gjøre at man går glipp av mange normale opplevelser i livet eller i relasjoner. For eksempel det å starte et vennskap eller et kjæresteforhold uten at rus er involvert, håndtere vanskelige følelser eller å oppleve kleine sosiale settinger hvor man ikke kan ty til rusen som en buffer mot usikkerhet. Det er ikke uvanlig at mange som har hatt en rusproblem i ungdomstiden senere kjenner at de mangler mye av den vanlige livserfaringen som andre jevnaldrende har.

BOKS:

Tegn til bekymring:

Det kan være grunn til bekymring dersom du selv eller noe andre opplever noe av dette:

- **Rusbruken går utover skolen.** Det kan bli vanskelig å møte opp på skolen eller å konsentrere seg om skolearbeidet.
- **Rusbruken går utover forholdet ditt til familie eller venner,** for eksempel ved at du begynner å krangle mer med dem du er glad i.
- **Du får søvnproblemer.** Det kan for eksempel bli vanskelig å sovne eller å våkne til riktig tidspunkt.
- **Du får endret matlyst over tid,** for eksempel at du slutter å prioritere faste måltider, eller går mye opp eller ned i vekt.
- **Den psykiske helsa di har endret seg** etter at du begynte med rus: for eksempel hvis du blir mer nervøs, urolig, irritabel eller er lei deg.
- **Rusbruken går utover økonomien din.**

Uavhengig av om du kjenner deg igjen i punktene over eller ikke: ta kontakt med noen som kan hjelpe dersom du er bekymret for eget eller andres forhold til rus.

Hvor kan jeg søke informasjon og få hjelp?

Både helsesykepleier og fastlegen kan hjelpe deg med spørsmål og problemer du har knyttet til rus. Videre kan du finne mye informasjon om rus på <https://rusinfo.no/>. Her er det også en chattetjeneste hvor du helt anonymt kan få svar på det du lurer på fra fagpersoner. RUSinfo er en offentlig informasjons- og veiledningstjeneste for hele Norge.