

EGENOMSORG



Hvordan forstå rusmiddelproblemer

- komplekse årsaker
- det er snakk om avhengighet ved minst 3 av 7 symptomer de siste 12 månedene:
- toleranse økning
- abstinenssymptomer
- bruker mer enn en har tenkt
- flere forsøk på å slutte uten og lyktes
- bruker mye tid til rusmiddelbruk
- oppgir sosiale, yrkesmessige eller fritidsrelaterte aktiviteter
- fortsetter å bruke til tross for at personen erkjenner betydelige kroppslige og psykiske skadevirkninger



Vanlige reaksjoner

- Normalt om konsentrasjonen og hukommelsen blir påvirket. Kanskje har du vanskelig for å samle tankene dine?
- Sterke følelser, høyt stress, mangel på søvn og dårlig matlyst påvirker også konsentrasjonsevnen.

Vanlige reaksjoner

Bekymring eller redsel over lengre tid kan føre til kroppslige reaksjoner, som for eksempel:

- Nedsatt / økt appetitt
- Kvalme
- Svimmelhet
- Synsforstyrrelser
- Søvnproblemer
- Hjertebank
- Pustebesvær

Vanlige reaksjoner

Det er normalt å kjenne på tristhet og tomhet når man er pårørende. I noen tilfeller kan lengre perioder preget av følelsesfravær eller tunge tanker, føre til ulike grader av depresjon.

- Vedvarende motløshet og tristhet
- Følelse av å mislykkes
- Skyldfølelse
- Gråter mer eller mindre enn vanlig
- Endret appetitt
- Tap av interesse for andre
- Endring i energinivå
- Irritabilitet
- Endring av sexlyst
- Søvnproblemer
- Selvmordstanker

Vanlige reaksjoner

- Sinne og frustrasjon
- Ensomhet
- Skam
- Fysiske helseproblemer og søvnvansker
- Sorg
- Overbelastning og slitenhet
- Økonomiske bekymringer
- Håp
- Opplevelse av styrke og mening



Egenomsorg



ps PÅRØRENDE SENTERET

Ta vare på deg selv Ta vare på den syke Ta vare på familien Ta vare på barna

☰ Q KURS PORTAL

Ressurser for deg som er pårørende

Pårørendesenteret.no er et nettsted for deg som er pårørende. Her finner du kunnskap, tips og råd, historier fra andre pårørende, og oversikt over rettigheter og hjelpetilbud.



Pårørendelinjen

Ring eller chat med oss

Tlf: **90 90 48 48**
eller bruk chatten nede til venstre

→ Kontaktskjema

Månedens tema

Skam og skyldfølelse

Mange pårørende kan kjenne på skam og skyldfølelse. Der skyld er følelsen av å ha gjort noe feil, er skam følelsen av å være feil. Mange pårørende ønsker at de var mer tålmodige, orket mer, eller hadde bedre oversikt. Noen kan også skamme seg over den de er pårørende til.

Egenomsorg

Refleksjon:

Hva gjør du for å ivare ta deg selv?

