

## Hashmisbrug

Hash er det mest udbredte illegale stof herhjemme. Hash virker sløvende og kan i store doser fremkalde hallucinationer.

Virkingen kan være forskellig, alt efter hvem man er sammen med, og hvordan man selv har det. Rusen bliver også forskellig, alt efter hvor meget man indtager i forhold til, hvor tilvænnet man er til stoffet.

Hash bruges som regel til at opnå en følelse af mild glæde, lykkefølelse og øget selvtillid. Man får en fornemmelse af at slappe af, slippe bekymringer og spændinger og en generel følelse af at have det godt og rart, men man kan også opleve at få anfald af angst og panik. Ved store doser kan man få hallucinationer.

Hash er vanedannende. Jo mere man indtager, jo mere skal der til for at opnå en rus. Man kan blive afhængig af hash, og der kan komme abstinenssymptomer, når man prøver at holde op. Det kan være søvnbesvær, nattesved, irritabilitet og ulyst.

Jævnlig brug af hash gør en person mere sløv, langsom, ligeglad, ukoncentreret. Længere tids brug nedsætter korttidshukommelsen og dermed indlæringsevnen. Nogle personer kan udvikle en psykose af hashrygning.

### Hashmisbrug?

Kendetegn på et hashmisbrug er, at...

- hash er det foretrukne stof
- det er svært at undvære hashen
- hash bruges for at sove, slappe af, dæmpe angst eller for overhovedet at kunne gennemføre sin dag
- der optræder depressive reaktioner: panik, angst eller paranoia
- hashens betydning bagatelliseres, og brugeren hævder at kunne stoppe, når han/hun vil

### Effektiv behandling

På Sydgården tilbyder vi en effektiv behandling af hashmisbrug. Den foregår i to faser.

I første fase hjælper vi med at håndtere de perioder i starten af behandlingen, hvor misbrugerens motivation for behandling falder, i takt med at angsten stiger, efterhånden som hashen udskilles fra kroppen.

I anden fase får misbrugereren hjælp til at håndtere og arbejde med følgende områder:

#### 1) Hash-abstinenser

- Smerter i musklerne
- Søvnforstyrrelser
- Urolig søvn med mange drømme, også mareridt
- Koldsved og hedeture
- Lader sig overvælde af problemer
- Følelse af negativitet og modløshed

- Følelse af at være helt alene og forladt af alle

## **2) Den kroniske virkning af hash**

Misbrugeren får hjælp til at beskrive forskellen på den akutte rus og den kroniske virkning af hashen. Desuden hjælpes misbrugeren til at undersøge sit kendskab til kronisk hash-virkning, i form af:

- at have mange planer, men ikke kunne gennemføre dem
- at føle sig isoleret og udenfor
- ikke at kunne tale med mere end én person ad gangen
- ikke at kunne beskrive sine følelser, fordi man ikke kan finde de rette ord
- at tabe tråden
- at være dårligere til at reflektere
- at glemme sine aftaler
- at leve i sin egen verden og blive mere og mere ligeglad med andre mennesker
- at tale til, men ikke med andre mennesker

## **3) Negative konsekvenser**

Her arbejdes med, hvilken betydning hashmisbruget har for brugerens liv, nære relationer, uddannelse og arbejdsevne, samt hvordan de nærmeste blandt familie og venner oplever misbruget.

## **4) Et godt liv uden hashmisbrug**

Her hjælpes misbrugeren til at fokusere på,...

- hvordan hashen har hjulpet
- hvilke kompetencer der mangler for at kunne leve et godt clean liv
- hvilke tanker man gør sig om sig selv og andre, når man er clean
- om man er føjelig, om man går i kamp mod andre, om man skal præstere for at føle sig god nok
- hvordan man har det med at være sårbar og bede om hjælp

Læs mere på <http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2006/CFF/Stoflex/Stoflex.pdf>