

# Stress- sårbarhetsmodellen

---

Individuell mestring og tilfriskning

---

**//**Kunnskap om stress-  
sårbarhetsmodellen hjalp  
meg å forstå hvordan  
både biologi og stress  
bidrar til psykiske lidelser  
og rusproblemer.**//**

— KENICA A., servitør, i tilfriskning fra  
schizofreni og alkoholisme

---

## Spørsmål for å komme i gang:

Hva bidrar til å utvikle psykiske lidelser og rusproblemer?

Hva gjør psykiske lidelser og rusproblemer bedre?

Hva gjør dem verre?

Hvordan påvirker biologi og stress psykiske lidelser og rusmiddelbruk?

I denne modulen om stress-sårbarhetsmodellen får du mulighet til å diskutere disse og andre spørsmål.

---

## Vi gjennomgår 3 emner i denne modulen:

Emne 1:

Hvordan påvirker biologi og stress psykisk helse og rusmiddelbruk?

Emne 2:

Hvordan påvirker psykiske lidelser og rusmiddelbruk hverandre?

Emne 3:

Steg du kan ta for å fremme tilfriskningen din

---

## Bestemme en agenda:

Format for hver IMR-time:

1. Gå gjennom forrige time
  2. Gjennomgang av:
    - hjemmeøvelser
    - mål
    - rusmiddelbruk
    - symptomer
  3. Få informasjon om et nytt emne
  4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

---

# Emne 1

## Hvordan påvirker biologi og stress psykisk helse og rusmiddelbruk?

I denne modulen skal vi lære om to viktige faktorer som kan påvirke psykisk helse og rusmiddelbruk: biologi og stress vi blir utsatt for i livet. Å lære hvordan disse faktorene sammen påvirker psykisk helse og rusmiddelbruk kan hjelpe deg å forstå at du ikke har skyld i sykdommen. Det kan også hjelpe deg å finne de beste strategiene for å fremme tilfriskningen din.

Vi anbefaler at du samarbeider med din IMR-terapeut, andre i gruppen, venner og familie om å bruke verktøyene du lærer i denne modulen for å støtte tilfriskningen din. Når du øver i timene, blir det lettere for deg å forstå emnene, og du blir bedre i stand til å bruke mestringsstrategier på egen hånd.

I dag skal vi se nærmere på hvordan biologi og stress bidrar til å utvikle psykiske lidelser og rusproblemer. Vi skal utforske disse fire temaene:



Rollen til biologiske faktorer ved psykiske lidelser og rusproblemer



Hvordan ikke-genetiske faktorer bidrar til sårbarhet for psykiske lidelser og rusproblemer



Er rusmiddelbruk årsak til psykiske lidelser?



Hvordan stress bidrar til rusmiddelbruk og psykiske lidelser

---

Forskerne vet foreløpig ikke hvorfor noen mennesker utvikler psykiske lidelser og rusproblemer, mens andre ikke gjør det. De kan heller ikke forutsi hvem som vil ha flere perioder med symptomer, og hvem som kun vil ha én eller noen få perioder. En teori som har bred oppslutning, kalles «stress-sårbarhetsmodellen». Ifølge denne teorien bidrar både stress og sårbarhet til symptomer, som vist i følgende diagram:

## Rollen til biologiske faktorer ved psykiske lidelser og rusproblemer

Å være sårbar overfor noe betyr at vi har svakere forsvarsmekanismer mot det, eller at vi er mer utsatt for å bli påvirket av det. Personer med astma er f.eks. sårbare for pusteproblemer på dager med høy luftforurensning. Sårbarhet kan være arvelig.

Begrepet «biologisk sårbarhet» betyr at man har økt risiko for å utvikle en sykdom. Man er født med sårbarheten eller utvikler den tidlig i livet. Noen har f.eks. en sårbarhet for å utvikle astma, høyt blodtrykk eller diabetes.

På samme måte tror forskere at man kan ha en biologisk sårbarhet for å utvikle psykiske lidelser og rusproblemer.

Risikoen for å utvikle astma eller diabetes er f.eks. høyere hvis en nær slektning også har sykdommen. Risikoen for å utvikle depresjon, bipolar lidelse eller schizofreni er høyere hvis en nær slektning også har sykdommen. På samme måte er risikoen for å utvikle rusproblemer høyere hvis en nær slektning også har rusproblemer.



### La oss snakke om det

Har noen i familien din en psykisk lidelse?

Har noen i familien din problemer med alkohol eller andre rusmidler?

Har noen i familien din begge deler?



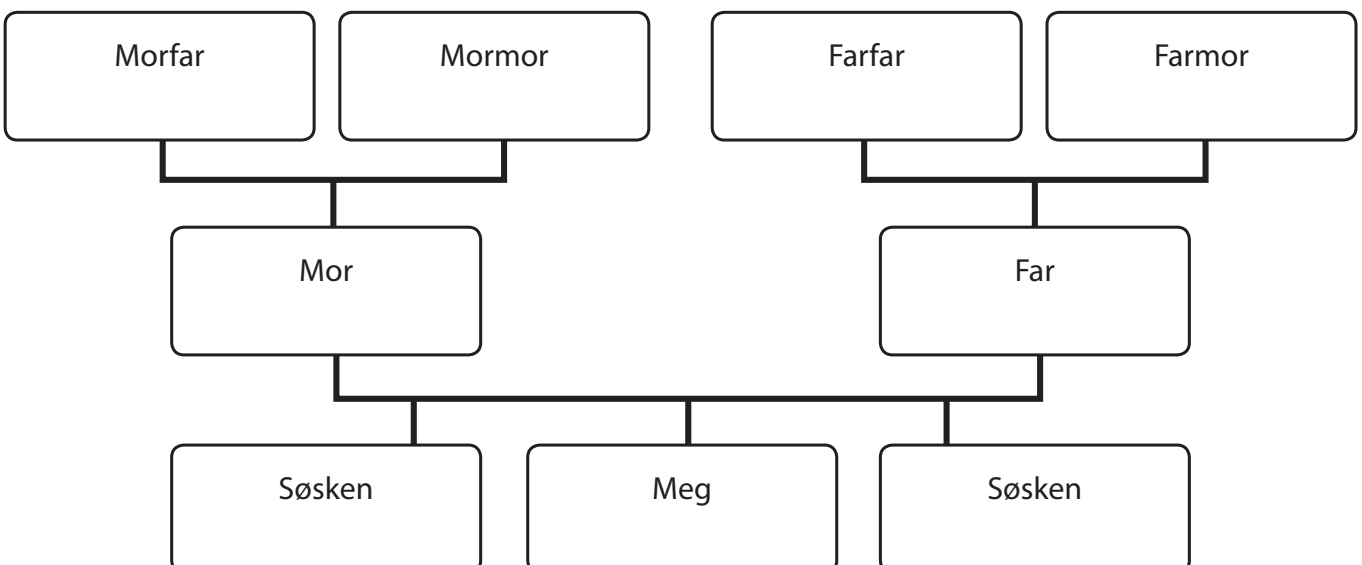
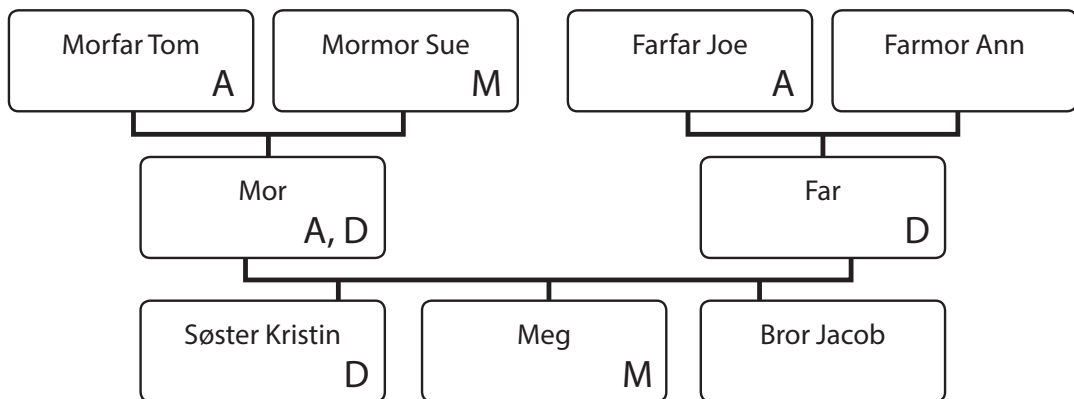
## Mestre det selv

### Ditt genogram

Et genogram er et bilde som viser familierelasjoner over flere generasjoner. Det kalles også et slektstre. Du kan ha nytte av å lage et genogram som viser hvem i familien som har hatt en ruslidelse, hvem som har hatt en psykisk lidelse og hvem som har hatt begge deler. Det er vanlig å vokse opp med personer man ikke har et biologisk slektskap til, eller som man bare delvis har et biologisk slektskap til, f.eks. halvsøsken. Hvis du har slike familiemedlemmer i genogrammet, kan du sette på ekstra merkelapper som hjelper deg å utforske familieforbindingene dine nærmere. Under finner du et eksempel, etterfulgt av et tomt genogram som du kan fylle ut selv. Tegnforklaringen viser hva bokstavene betyr:

M = Psykisk lidelse    D = Narkotikaproblem    A = Alkoholproblem

EKSEMPEL:



## Hvordan ikke-genetiske faktorer bidrar til sårbarhet for psykiske lidelser og rusproblemer

---

Genetikk forklarer ikke alt om utviklingen av psykiske lidelser og rusproblemer. Mange som har en psykisk lidelse, har ikke psykiske symptomer i familien. Og mange som har alkohol- eller narkotikaproblemer, har ikke slektninger med rusproblemer.

Det er solid vitenskapelig belegg for at ikke-genetiske faktorer også gjør oss sårbare for å utvikle rusproblemer og psykiske lidelser. Slike faktorer kan være fysiske, eller de kan være knyttet til ting vi opplever i livet. Komplikasjoner i svangerskapet eller under fødselen (som bruk av tang eller at babyen ikke får nok oksygen) kan være viktige tidlige fysiske faktorer. Andre eksempler kan ha med foreldrenes alder eller helse å gjøre. Jo eldre far er når barnet unnfanges, desto større er f.eks. risikoen for at barnet utvikler schizofreni.

Vanskelige opplevelser i barndommen har også vist seg å øke risikoen for å utvikle en psykisk lidelse eller et rusproblem. Hvis et barn under fem år mister moren sin, har det f.eks. økt risiko for å utvikle alvorlig depresjon. Slike opplevelser kalles ofte «negative barndomsopplevelser» eller «ACE».

### Eksempler på negative barndomsopplevelser kan være

---

- psykisk misbruk
- seksuelt misbruk
- fysisk misbruk
- omsorgssvikt
- fattigdom
- manglende stimulering
- tap av forelder
- å være vitne til eller bli utsatt for vold
- å bli utsatt for mobbing
- å bli skilt fra primære omsorgspersoner tidlig, f.eks. flere fosterhjem.

Det pågår forskning for å få en bedre forståelse av hvilken rolle negative barndomsopplevelser spiller når det gjelder å utvikle symptomer, og hvordan man kan hjelpe mennesker som har hatt slike opplevelser. Hvis du har hatt negative barndomsopplevelser, er det viktig at du snakker om det med din IMR-terapeut eller andre i behandlingsteamet. Sammen kan dere diskutere om du har behov for ytterligere behandling.



Noen mennesker som har hatt alvorlige negative barndomsopplevelser, utvikler en psykisk tilstand kalt posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Du kan lære mer om PTSD i modul 2, Nyttige fakta om psykiske lidelser, som inneholder en fullstendig beskrivelse av symptomer på og behandling av lidelsen.

## Er rusmiddelbruk årsak til psykiske lidelser?

Det diskuteres mye i forskningsmiljøet om hvorvidt rusmiddelbruk kan fremkalle psykiske lidelser. Enkelte studier har vist at hos personer som bruker alkohol eller andre rusmidler, inntreer psykiske lidelser tidligere. Studier har også vist at personer som bruker cannabis i tenårene, har større risiko for å utvikle schizofreni. Per i dag er ikke forskerne enige om hvorvidt disse studiene viser at rusmiddelbruk fremkaller psykiske lidelser eller bare har sammenheng med dem. De fleste forskere er imidlertid enige om at det er solid belegg for at rusmiddelbruk kan forverre psykiske lidelser.



### La oss snakke om det

Har du hatt noen av disse eksemplene på negative barndomsopplevelser?


Hvordan tror du i så fall det har påvirket deg senere i livet?

## Hvordan stress bidrar til rusmiddelbruk og psykiske lidelser

Forskere tror at stress spiller en viktig rolle ved psykiske lidelser og rusproblemer. Stress kan f.eks. trigge psykiske symptomer eller forverre dem. Stress kan også trigge bruk eller økt bruk av alkohol og andre rusmidler.

Mennesker opplever stress svært forskjellig. Det som er stressfylt for en person, oppleves kanskje ikke som stressfylt for en annen. Det er likevel noen situasjoner de fleste opplever som stressfylte:

- Ha for mye å gjøre på for kort tid (som å bli forventet å utføre flere oppgaver i løpet av et kort tidsrom)
- Ikke ha noen meningsfylte aktiviteter (som å sitte hele dagen uten å ha noe å gjøre)
- Ha et høyt konfliktnivå i medmenneskelige relasjoner (som at man ofte krangler, gir uttrykk for sinne eller er veldig kritisk til hverandre)
- Større livsendringer (som å miste en av sine nærmeste, flytte hjemmefra, begynne i ny jobb, gifte eller skille seg, få barn)
- Økonomiske eller juridiske problemer
- Være syk eller utmattet
- Bli utsatt for kriminalitet
- Oppleve fattigdom eller dårlige levevilkår

 I modul 5, Takle stress, finner du nyttig informasjon om stress, blant annet strategier for å redusere enkelte stresskilder og takle stress du ikke kan bli kvitt.

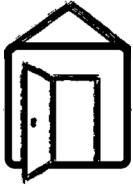


### La oss snakke om det

Har du opplevd perioder med stress hvor du hadde flere psykiske symptomer, eller hvor symptomene forverret seg?

Har du opplevd perioder med stress hvor du hadde flere problemer med alkohol eller andre rusmidler?





## Hjemmeøvelse

"Øvelse gjør mester!"

Hvordan påvirker biologi og stress psykisk helse og rusmiddelbruk?

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Vis genogrammet ditt til noen i familien eller en venn.

ALTERNATIV 2:

Følg med på stressnivået ditt denne uken og om du merker at det påvirker den psykiske lidelsen din, rusmiddelbruken din eller begge deler. Du kan eventuelt bruke tabellen på neste side.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

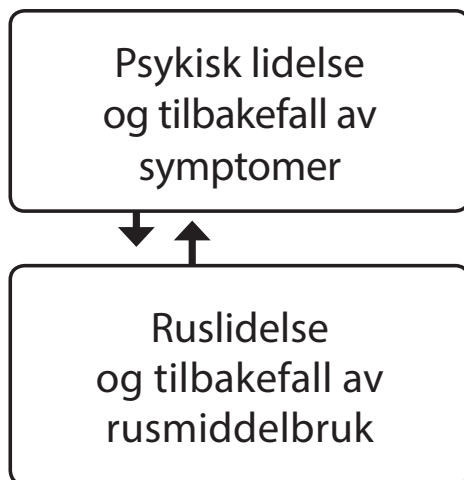
## Følge med på stress

	Stress jeg har opplevd	Jeg merket at det påvirket de psykiske symptomene mine	Jeg merket at det påvirket rus symptomene mine
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

---

# Emne 2 Hvordan påvirker psykiske lidelser og rusmiddelbruk hverandre?

Det er bred enighet blant forskere om at psykiske lidelser og ruslidelser påvirker hverandre, slik at det ene forverrer det andre. Tilbakefall av den ene lidelsen kan f.eks. bidra til tilbakefall av den andre. Dette diagrammet viser konseptet:



Bruk av alkohol og andre rusmidler er vanlig i de fleste samfunn i dag. Alkohol er lovlig nesten overalt, og cannabis er i ferd med å bli lovlig mange steder. Også der hvor cannabis ikke er lovlig, er det ofte lett å få tak i stoffet. Rusmidler brukes ofte i sosial sammenheng, for å feire begivenheter eller for å håndtere vanskelige følelser. Å bruke rusmidler kan imidlertid skape problemer og gjøre folk ute av stand til å håndtere livet sitt. For personer som også har en psykisk lidelse, kan bruk av alkohol eller andre rusmidler gjøre dem ute av stand til å håndtere psykiske symptomer. Det kan også gi tilbakefall.

Psykiske symptomer er også forholdsvis vanlig og kan gjøre det vanskelig å håndtere hverdagen. For mennesker som i tillegg har et rusproblem, kan en psykisk lidelse gjøre det vanskelig å bli og holde seg rusfri.

Dette støttearket vil hjelpe deg å forstå hvordan rusproblemer og psykiske symptomer påvirker hverandre. Du får vite mer om disse tre temaene:



Hvordan alkohol- og rusproblemer påvirker psykiske lidelser



Hvordan psykiske lidelser påvirker rusproblemer



Hvorfor det er viktig å være bevisst på både psykiske lidelser og rusproblemer

## Hvordan alkohol- og rusproblemer påvirker psykiske lidelser

Ettersom rusproblemer og psykiske lidelser er så nært beslektet (og så vanlig), er det viktig å forstå sammenhengen mellom dem. Ved å forstå sammenhengen kan du lage en mer effektiv tilfriskningsplan. Det kan også være en god motivasjon for å følge planen din, siden problemer på et område gjør problemer på et annet område verre og vanskeligere å håndtere.

Bruk av alkohol og andre rusmidler påvirker psykiske lidelser negativt ved å

- forverre symptomene
- gjøre det vanskeligere å følge et behandlingsopplegg
- skape stress (som forverrer symptomene)

### Hvordan rusmiddelbruk påvirker psykiske symptomer

Bruk av alkohol og andre rusmidler endrer hjernens funksjonsmåte. Disse stoffene kan påvirke områder av hjernen som er forbundet med psykiske lidelser eller med å gjøre oss sårbare for å utvikle en psykisk lidelse. Det betyr at bruk av alkohol eller andre rusmidler kan fremkalle psykiske symptomer som har vært under kontroll, eller det kan forverre symptomer man allerede har. Stimulerende midler som amfetamin kan øke neurotransmitteren (hjernekjemikalie) dopamin, som antas å bidra til psykotiske symptomer som hallusinasjoner og innbilninger. En person som tar stimulerende midler, har derfor økt risiko for symptomtilbakefall (hvis han/hun var symptomfri) eller -forverring.

Eksempler på vanlige psykiske symptomer som kan forverres av rusmiddelbruk, er blant annet depresjon, angst, å høre stemmer, å se ting, paranoia, selvmordstanker, påtrengende minner om traumatiske hendelser, forvirret tankegang og maniske symptomer. Noen ganger kan man ved slik symptomforverring ha behov for medisiner, oppsøke akuttmottak eller midlertidig opphold på psykiatrisk avdeling.



### La oss snakke om det

Kan du huske perioder hvor bruk av alkohol eller andre rusmidler har forverret psykiske symptomer? Hva skjedde?

## Hvordan rusmiddelbruk påvirker psykiatrisk behandling

Når man bruker alkohol eller andre rusmidler, kan rusen bli det viktigste i livet, og man forsømmer andre viktige ting, som å ta hånd om sin psykiske lidelse. Man kan slutte å følge et behandlingsopplegg eller kutte ut andre former for egenomsorg. Rusmiddelbruk kan føre til at man blir mindre engasjert i eller helt slutter å utføre aktiviteter knyttet til den psykiske lidelsen, som å

- ta medisiner regelmessig
- møte opp til behandling eller legetimer
- følge et rehabiliteringsopplegg, f.eks. et jobbstøtteprogram
- gå på lokale møter eller støttesentre
- bruke sunne strategier for å takle stress og symptomer
- få støtte fra familie og venner som ikke bruker rusmidler
- gjøre meningsfulle aktiviteter, f.eks. jobb eller skole
- prøve å nå målene sine



### La oss snakke om det

Kan du huske perioder hvor bruk av alkohol eller andre rusmidler har forstyrret behandlingsopplegget ditt?

Hva skjedde?

## Hvordan rusmiddelbruk påvirker stress

Bruk av alkohol eller andre rusmidler fører ofte til at man havner i risikofylte situasjoner som setter liv og helse i fare. Det har også negative sosiale, juridiske og økonomiske konsekvenser. Slike negative konsekvenser kan skape svært mye stress, som i sin tur fører til forverring av psykiske symptomer og tilbakefall. Her er noen eksempler på hvordan bruk av alkohol og andre rusmidler kan forårsake stress:

- Økt risiko for ulykker og skader
- Havne i slåsskamp
- Bli ranet
- Bli utsatt for fysiske eller seksuelle overgrep
- Problemer med relasjoner
- Ikke få nok søvn eller avkobling
- Miste bolig
- Pengeproblemer
- Bli oppsagt fra jobben eller droppe ut av skolen
- Problemer med å ta vare på barn
- Helseproblemer som følge av rusmisbruk (f.eks. alkoholrelatert leversykdom eller infeksjonssykdom på grunn av urene sprøyter)
- Risikofylt seksuell atferd
- Juridiske problemer



### La oss snakke om det

Hvilke stressfylte konsekvenser har du opplevd knyttet til bruk av alkohol eller andre rusmidler?

Hva skjedde?

## Hvordan psykiske lidelser påvirker rusproblemer

Å ha en psykisk lidelse kan gjøre deg mer følsom for virkningen av rusmidler. Det betyr at selv en liten mengde alkohol eller andre rusmidler kan skape problemer hvis du har en psykisk lidelse. Derfor har mennesker med psykiske lidelser større risiko for å utvikle et rusproblem. Figuren under viser forskjeller i forekomsten av ruslidelser hos personer i den generelle befolkningen i løpet av livet sammenlignet med forekomsten hos personer med en alvorlig psykisk lidelse:



Psykiske symptomer kan også påvirke en persons bruk av rusmidler og relaterte problemer. Her er noen eksempler:

- Noen bruker rusmidler for å takle fortvilelsen de føler når psykiske symptomer dukker opp igjen eller forverres.
- Psykiske symptomer kan gjøre det vanskeligere å ta vare på seg selv og følge et behandlingsopplegg.
- Psykiske symptomer er ofte krevende og svært stressfylt for dem som opplever det.
- Psykiske symptomer kan føre til problemer som skaper stress i hverdagen.

Vi skal se nærmere på hvert av disse eksemplene under.

### 1. Bruke rusmidler for å takle psykiske symptomer

Når man opplever en forverring av psykiske symptomer, kan det være svært vanskelig. Eksempler på symptomer som kan være vanskelige eller krevende, er depresjon, angst, søvnproblemer, å høre stemmer og påtrengende minner om traumatiske hendelser. Noen bruker rusmidler for å takle slike og andre symptomer. Dette kalles også

Forts. på neste side...

selvmedisinering. Selv om rusmidler kan gi en viss midlertidig lindring, forverrer de ofte symptomer på lang sikt.



La oss snakke om det

Kan du huske perioder hvor du har brukt alkohol eller andre rusmidler for å takle psykiske symptomer? Hva skjedde?

## 2. Problemer med å ta vare på seg selv og følge et behandlingsopplegg

Når psykiske symptomer forverres, kan de lede oppmerksomheten bort fra viktige ting i livet. Man tar kanskje ikke like godt vare på seg selv som før og blir mindre engasjert i eller slutter helt å ta aktivt del i behandlingsopplegg for både psykiske lidelser og rusproblemer. Dette kan påvirke rusmiddelbruken, fordi aktiviteter som bidrar til at man holder seg rusfri, ofte reduseres eller opphører når man opplever psykiske symptomer. Man kan slutte å

- møte opp til timer for å behandle rusavhengighet
- delta i behandlingsopplegg knyttet til rusproblemer
- delta i selvhjelpsgrupper, gå på AA-møter og lignende
- ta medisiner mot rusavhengighet regelmessig



La oss snakke om det

Har psykiske symptomer noen gang hindret deg i å ta vare på deg selv eller følge behandlingsopplegg for rusavhengighet? Hva skjedde?

## 3. Problemer med å takle høyt stressnivå

Å oppleve psykiske symptomer kan være svært stressfylt. Vanlige eksempler på symptomer som fører til stress, er angst, å høre stemmer, søvnproblemer, paranoia og påtrengende minner om traumatiske hendelser. Som vi diskuterte tidligere i denne modulen, kan stress forverre rusproblemer, særlig når man bruker rusmidler som en måte å takle stress på. Selv om man ofte oppnår en midlertidig lindring av stresssymptomer når man bruker rusmidler, forverrer det ofte stress på lang sikt.



La oss snakke om det

Har de psykiske symptomene du opplever, forårsaket stress hos deg? Prøvde du å takle det ved å bruke rusmidler? Hva skjedde?

Forts. på neste side...



#### 4. Vanskelig å håndtere problemer knyttet til psykiske symptomer

En forverring av psykiske symptomer kan føre til problemer i livet som man prøver å takle ved å bruke rusmidler. Her er noen eksempler:

- Personer som er deprimerte, kan slutte å spise eller møte opp på jobben.
- Personer som opplever en manisk episode, kan ta ukloke beslutninger, som å bruke penger de ikke har, eller ha intime relasjoner med ukjente.
- Personer som hører stemmer, kan ha problemer med å konsentrere seg i klasserommet eller få dårlige resultater på prøver.
- Personer med paranoia kan være redd for å forlate hjemmet, f.eks. å gå i butikken.
- Personer som har påtrengende minner om traumatiske hendelser, kan ha problemer med å utføre arbeidet sitt.

Problemene beskrevet over kan føre til stressfylte situasjoner som man forsøker å takle ved å bruke rusmidler. Det innebærer at personer som er avholdende, kan gjenoppta rusmiddelbruken, og at personer som bruker rusmidler, kan bruke mer. Den økte rusmiddelbruken kan i sin tur gjøre alle disse problemene verre og vanskeligere å håndtere.



La oss snakke om det

Har de psykiske symptomene du opplever, ført til problemer som skapte stress?

Hva skjedde?

Hvordan påvirket stresset rusmiddelbruken din?

## Være bevisst på både psykiske lidelser og rusproblemer

Dette emnet beskriver hvordan psykiske symptomer og rusproblemer påvirker hverandre. Et av de viktigste budskapene er at det er helt avgjørende å være bevisst på begge lidelsene og sørge for at du fokuserer tilstrekkelig på hver av dem.

Du oppnår det beste resultatet når du fokuserer på både psykiske lidelser og rusproblemer og får behandling for begge deler, og når du håndterer problemer knyttet til hver av dem så snart de dukker opp.



### Mestre det selv

Være bevisst på psykiske lidelser og rusproblemer

Synes du at du fokuserer nok på de psykiske problemene dine?

---

---

---

Hvis ikke, nevnt én ting du kan gjøre for å forbedre dette.

---

---

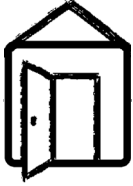
---

Synes du at du fokuserer nok på rusproblemet ditt? Hvis ikke, nevnt ett steg du kan ta for å forbedre dette.

---

---

---



## Hjemmeøvelse

“Øvelse gjør mester!”

Hvordan påvirker biologi og stress psykisk helse og rusmiddelbruk?

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Lag en plan for å iverksette steget du identifiserte for å fokusere mer på rusproblemet ditt.

ALTERNATIV 2:

Lag en plan for å iverksette steget du identifiserte for å fokusere mer på de psykiske problemene dine.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

---

# Emne 3 Steg du kan ta for å fremme tilfriskningen din

Nå som du har lært mer om hvordan rusproblemer og psykisk helse påvirker hverandre, skal vi se nærmere på hvordan vi kan bruke kunnskapen til å fremme tilfriskningen din. I denne modulen skal du lære seks viktige steg du kan ta for å fremme tilfriskningen din:



Ta medisiner



Bruke ferdigheter for å klare å holde deg rusfri



Takle stress



Få sosial støtte



Bruke mestringsstrategier for å takle symptomer



Bruke mestringsferdigheter i tilfriskningen

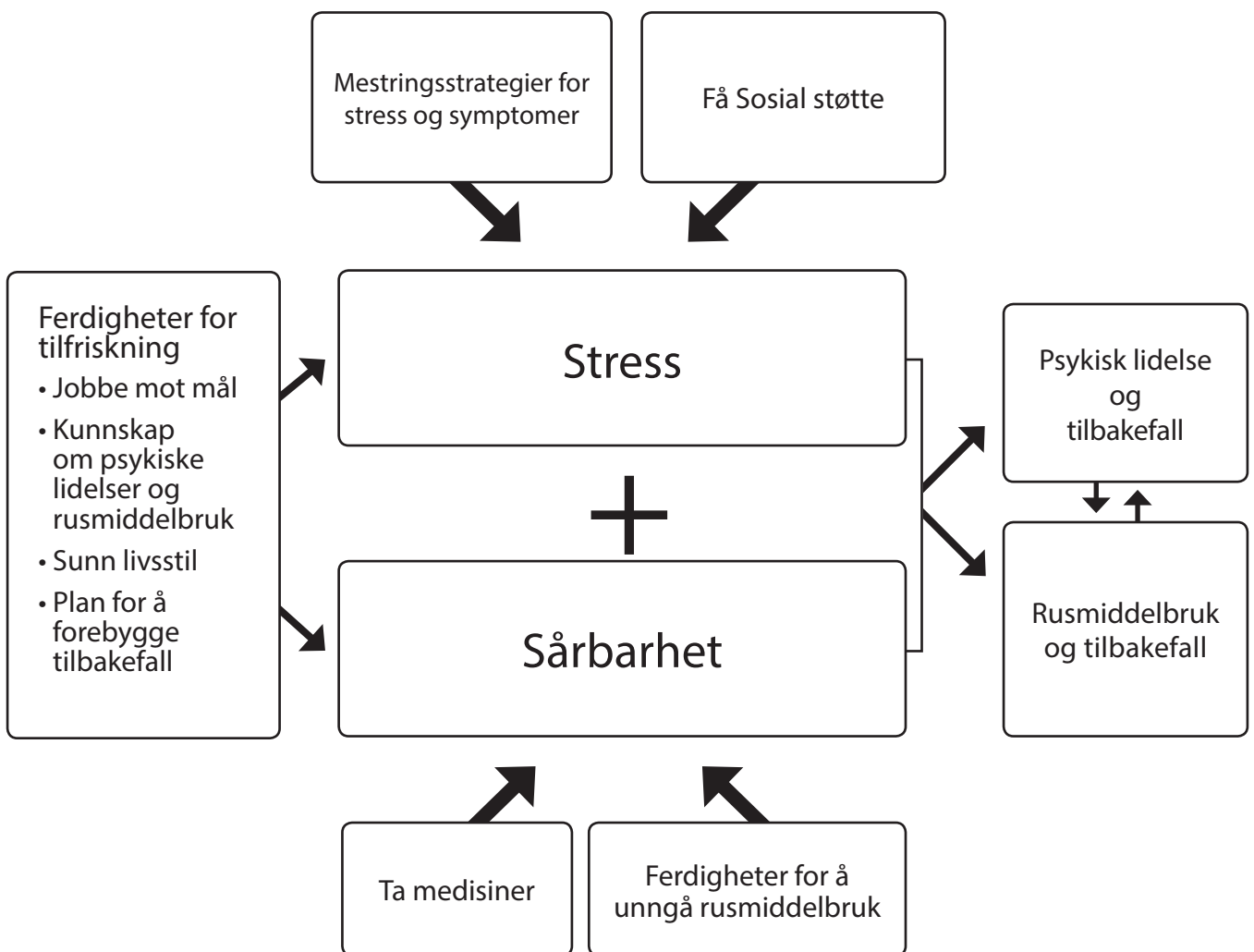
Diagrammet på neste side viser hvordan stress-sårbarhetsmodellen kan brukes for å hjelpe deg å unngå tilbakefall av psykiske lidelser og rusmiddelbruk. I diagrammet betyr pilene som peker fra en rute til en annen, at den første ruten primært påvirker den andre. Du ser også at diagrammet inneholder én rute for hvert av emnene over, samt en fremstilling av forholdet mellom psykiske lidelser og russyntomer som beskrevet i emne 2 i denne modulen.

---

Hver del av diagrammet blir forklart mer detaljert etter hvert.

# Stress-sårbarhetsmodellen

## for psykiske lidelser og ruslidelser



Ta medisiner

## Ta medisiner

Medisinering hjelper mange å redusere symptomer på psykiske lidelser OG forebygge at symptomer dukker opp igjen (tilbakefall). Det er flere forskjellige medisiner som brukes til å behandle ulike psykiske lidelser. Det finnes også gode medisiner mot rusproblemer.

Det er du som bestemmer om du skal ta medisiner eller ikke. Det er viktig å være klar over fordeler og potensielle bivirkninger knyttet til legemidlene. Vi anbefaler at du snakker med legen eller sykepleieren din om medisinering og spør om alt du lurer på.



Modul 7, Effektiv bruk av medisiner, gir konkret informasjon om lege-midler og hvordan du får best mulig resultat av dem.



La oss snakke om det

Har medisiner hjulpet deg å redusere psykiske symptomer eller hindret dem i å komme tilbake?

Har du brukt medisiner mot rusavhengighet? Hjalp det?

Ferdigheter for å unngå rusmiddelbruk

## Ferdigheter for å klare å holde deg rusfri

Å ikke bruke alkohol eller andre rusmidler (avholdenhet) bidrar til å redusere psykiske symptomer og hindre at de kommer tilbake. Alkohol og andre rusmidler påvirker neurotransmittere (hjernekjemikalier) i hjernen, noe som kan føre til at symptomer dukker opp igjen eller forverres. Dessuten kan virkningen av rusmidler på neurotransmittere i hjernen hindre at man får fullt utbytte av medisiner, fordi legemidlene fungerer ved å påvirke disse neurotransmittersystemene. Bruk av alkohol og andre rusmidler kan også gi juridiske, økonomiske og helsemessige problemer og dermed skape stress som kan trigge symptomer.

For personer som er avholdende, kan et lite «feiltrinn» hvor de bruker en liten mengde rusmidler føre til et fullstendig tilbakefall av rusproblemer og avhengighet. Derfor kan

det være viktig å forebygge slike feiltrinn for å unngå å falle tilbake til gamle vaner. Her er noen eksempler på ferdigheter for å opprettholde rusfrihet:

- Utvikle et nettverk av familie og venner som er rusfrie
- Unngå situasjoner hvor du har stor risiko for å bruke rusmidler (f.eks. oppsøke steder hvor du har kjøpt eller brukt rusmidler tidligere)
- Delta i støttegrupper sammen med likesinnede, som Anonyme Alkoholikere (AA) eller Anonyme Narkomane (NA)



- Drive med morsomme aktiviteter som ikke omfatter rusmiddelbruk

Modul 3, Nyttige fakta om ruslidelser, gir god informasjon om ferdigheter for å klare å opprettholde rusfrihet.



La oss snakke om det

Hvis du er rusfri for øyeblikket, på hvilken måte tror du det har hjulpet deg å redusere psykiske symptomer og forebygge tilbakefall eller sykehusinnleggelse?

Hvis du bruker rusmidler, tenk på perioder hvor du har vært rusfri tidligere. Kan du beskrive hvordan psykiske symptomer eventuelt forbedret seg i disse periodene?

Mestringsferdigheter ved stress

## Takle stress

Som vi diskuterte i emne 1, kan stress føre til at psykiske symptomer kommer tilbake eller forverres. Stress kan også bidra til at man faller tilbake til å bruke alkohol eller andre rusmidler, eller at man øker bruken. Det er derfor veldig nyttig å redusere effekten av stress i livet. Det er to viktige måter man kan redusere den negative effekten av stress på. Den ene måten er å håndtere stressfaktorer vi til en viss grad kan kontrollere, og redusere eller eliminere dem. Den andre måten er å ha effektive mestringsstrategier for å håndtere stress, slik at det ikke skaper negative effekter.



Modul 5, Takle stress, gir mer informasjon om hvordan du kan redusere stresskilder, samt mestringsstrategier for å håndtere stress mer effektivt.



La oss snakke om det

Har du et eksempel på noe du har gjort for å redusere stress i livet ditt?


Har du et eksempel på en strategi du har brukt for å takle stress?

## Få sosial støtte

Å ha noen å snakke med og gjøre ting sammen med er viktig for alle mennesker. Med sosial støtte fra venner og familie kan du ha større glede av livet og takle utfordringer bedre. Mange aktiviteter er f.eks. morsommere når du gjør dem sammen med andre. Bare det å være sammen med noen som forstår deg, vil hjelpe deg å føle støtte og lette på trykket.

Her er andre ting som personer i nettverket ditt kan hjelpe deg med:

- Støtte deg og ha tro på at du vil nå målene dine
- Hjelp deg å ta konkrete steg mot målene dine
- Hjelp deg å løse problemer som dukker opp i livet ditt
- Hjelp deg å overvåke psykiske symptomer
- Støtte målet ditt om å holde deg rusfri
- Hjelp deg å unngå å bruke alkohol og andre rusmidler
- Gjøre morsomme ting sammen som ikke omfatter alkohol eller andre rusmidler

 Modul 6, Bygge sosial støtte, gir mer informasjon om hvordan du kan få kontakt med andre og ha meningsfylte relasjoner.



La oss snakke om det

Har du et eksempel på en støttende relasjon i livet ditt, enten nå eller tidligere?

Har du et eksempel på hvordan en støttende relasjon har utgjort en forskjell for din psykiske helse, din fysiske helse eller din bruk av alkohol eller andre rusmidler?

Har du et eksempel på hvordan sosial støtte kan bidra til at man oppnår eller opprettholder rusfrihet?



## Bruke mestringsstrategier for å takle symptomer

Hos noen avtar eller forsvinner psykiske symptomer helt ved medisiner. Hos andre kan symptomene vedvare eller fortsette å dukke opp selv om de behandles. Slike vedvarende symptomer kan være krevende og gripe inn i livet selv om man bruker medisiner. Eksempler på symptomer som kan vedvare, er angst, depresjon, å høre stemmer eller se ting, å føle seg paranoid eller mistenksom overfor andre, søvnproblemer, manglende motivasjon eller pågangsmot, lite utholdenhet og tanker/minner om traumatiske livshendelser. Man kan imidlertid lære gode strategier for å takle slike symptomer. Å ha kunnskap om effektive måter å takle symptomer på kan bidra til at man klarer å jobbe mot målene sine og ha glede av livet, til tross for at man opplever symptomer.

Noen bruker alkohol eller andre rusmidler for å takle krevende psykiske symptomer. Personer som har opplevd traumatiske hendelser i livet og har posttraumatisk stresslidelse (PTSD), kan f.eks. drikke for å flykte fra eller dempe angst knyttet til de traumatiske minnene, for å roe seg eller for å sove bedre. Et annet eksempel er personer som hører stemmer (har hallusinasjoner) og drikker alkohol eller bruker cannabis for å redusere stemmene eller føle mindre angst når de hører dem.

Å bruke rusmidler for å takle psykiske symptomer forverrer imidlertid ofte symptomene på lang sikt snarere enn å bedre dem. Det kan også føre til eller forverre problemer med alkohol og andre rusmidler. Ved å lære effektive strategier for å håndtere symptomer og trang til å bruke rusmidler kan man motvirke den «onde sirkelen» med rusmiddelbruk for å takle problemer og psykiske symptomer, som gir midlertidig lindring, men som forverrer problemer og symptomer på lang sikt.



Du finner nyttig informasjon om en rekke mestringsstrategier i modul 8, Håndtere problemer og symptomer.



La oss snakke om det

Har du et eksempel på en mestringsstrategi du har brukt for å håndtere et psykisk symptom?

Hvilke psykiske symptomer har du brukt alkohol eller andre rusmidler for å forsøke å håndtere? Fungerte det? Hva skjedde på kort sikt? Hva skjedde på lang sikt?

## Bruke mestringsferdigheter i tilfriskningen

Du kan ta aktivt del i din egen tilfriskning ved å utvikle mestringsferdigheter. Disse ferdighetene omfatter følgende:

- Identifisere ett eller flere personlige tilfriskningsmål og jobbe mot å nå disse målene
- Få praktisk informasjon om psykiske lidelser og ruslidelser
- Utvikle en plan for å holde deg frisk (tilbakefallsforebygging) for å unngå at psykiske symptomer kommer tilbake og tilbakefall av rusmiddelbruk
- Ha en sunn livsstil, som består av regelmessig mosjon, næringsrik kost, nok søvn og god personlig hygiene



La oss snakke om det

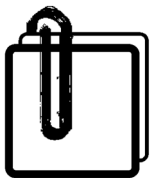
Hvilken del av tilfriskningen synes du er viktigst å håndtere?

Kan du nevne et av tilfriskningsmålene dine? Hvilke steg har du tatt mot å nå tilfriskningsmålet ditt/tilfriskningsmålene dine?



Flere E-IMR-moduler omhandler de fire viktigste metodene for å håndtere din egen tilfriskning. Se tabellen under for flere opplysninger:

Mestringsferdighet i tilfriskningen	Modul hvor denne ferdigheten er omhandlet
Prøve å nå mål	Modul 1, Tilfriskningsstrategier
Kunnskap om psykiske lidelser og rusmiddelbruk, og hvordan de behandles	Modul 2, Nyttige fakta om psykiske lidelser Modul 3, Nyttige fakta om ruslidelser
Ha en plan for å holde deg frisk og unngå tilbakefall	Modul 10, Lage en plan for å holde deg frisk
Ha en sunn livsstil	Modul 9, Sunn livsstil



## Tilfriskningshjørnet

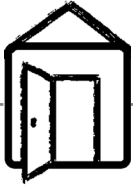
---

“OPPVEKSTEN VAR DET BARE MOREN MIN OG MEG. Hun hadde bipolar lidelse og var ofte deprimert. Når hun holdt sengen, tok jeg meg av husarbeidet og matlagingen. Jeg hadde ikke mye tid til venner, og da jeg var 13 år gammel, begynte jeg å kjøpe alkohol sammen med dagligvarene. Jeg sa til de butikkansatte at det var til moren min, selv om det egentlig var til meg selv. Jeg begynte å drikke litt hver dag; det gjorde at jeg følte meg mindre ensom.

Moren min døde av hjerteinfarkt da jeg var 18, og jeg ble alene igjen. Jeg begynte å drikke store mengder alkohol og ble stadig mer isolert. Jeg forlot nesten aldri huset. Det minnet meg om hvordan moren min hadde vært. Til slutt innså jeg hvor ille det var og oppsøkte legen til moren min – en psykiater. Hun fortalte meg at jeg hadde bipolar lidelse, akkurat som moren min, og at det var arvelig. Hun fortalte meg imidlertid også at jeg kunne ha et helt annet liv enn moren min hadde hatt, og at det var mye jeg kunne gjøre for å håndtere sykdommen effektivt.

Besøket hos psykiateren ga meg håp. Jeg begynte å ta medisiner mot bipolar lidelse og gå i terapi. Selv om den bipolare lidelsen ble bedre, hadde jeg fortsatt en del humørsvingninger. Terapeuten hjalp meg å se sammenhengen mellom humørsvingninger og drikkingen, og hvordan drikkingen forverret symptomene – særlig depresjonen. Hun hjalp meg også å utvikle bedre strategier for å takle angst og depresjon og få kontakt med andre mennesker. I dag har jeg deltidsjobb og har nettopp begynt på høyere utdanning.”

— Carl



## Hjemmeøvelse

“Øvelse gjør mester!”

Steg du kan ta for å fremme tilfriskningen din

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Bruk stress-sårbarhetsmodellen for å vurdere ting du gjør effektivt, og ting du bør forbedre.

ALTERNATIV 2:

Fortell noen om stress-sårbarhetsmodellen. Spør vedkommende om hva du gjør mest effektivt, og hva du kan forbedre.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem