

# Følelsernes Logik i Rusmiddelmisbrug: Behovets Diktat



## Følelser og rusmiddelmisbrug

Selvom følelser i forbindelse med rusmiddelmisbrug ofte kan virke irrationelle og destruktive, er de faktisk drevet af en dyb logik: At forsøge at få dækket fundamentale menneskelige behov. Det er denne følelsesmæssige logik, der styrer adfærden og fastholder misbrugeren i et mønster af afhængighed. Ved at forstå denne logik kan vi bedre adressere de underliggende årsager til misbrug og støtte mennesker i at finde sundere måder at møde sine følelsesmæssige og fysiske behov på.

## Rusmiddelmisbrug er komplekst

Rusmiddelmisbrug er et komplekst og ofte smertefuldt fænomen, der påvirker mange aspekter af en persons liv. I forbindelse med misbrug kan følelser virke irrationelle og kaotiske, men når man ser nærmere på dem, opererer de ofte ud fra en overraskende enkel logik: At dække fundamentale behov. Dette indlæg vil prøvet at belyse, hvordan følelser, selv i noget så destruktivt som misbrug af rusmidler, kan

forstås som en positiv drivkraft med et klart formål – at tilfredsstille behov, som individet ikke føler, det kan opfylde på andre måder.

## Følelser som behovsdrevne reaktioner

For at forstå denne logik må man først anerkende, at følelser er reaktioner på indre eller ydre stimuli, der tjener det formål at hjælpe os med at navigere i vores omgivelser og sikre vores overlevelse og trivsel. Følelser, som vi ofte forbinder med rusmiddelmisbrug – angst, vrede, skyld, skam, eufori, osv. – er ikke tilfældige, men udspringer af en persons forsøg på at håndtere livets udfordringer og opfylde dybe emotionelle eller fysiske behov.

Når en person begynder at misbruge rusmidler, er det ofte i et forsøg på at lindre en form for smerte eller nød. Det kan være en følelsesmæssig smerte, som ensomhed, traume eller stress, eller en mere fysisk smerte, som ved kroniske sygdomme. Det underliggende motiv er ofte et behov for lindring, tryghed eller kontrol – behov som følelserne signalerer, men som individet ikke formår at imødekomme på en sund måde.

## Rusmidler tilbyder en hurtig midlertidig flugt fra disse følelser

Følelsen af eufori eller afslapning, der ofte ledsager brugen af rusmidler, kan give en illusion af, at behovene bliver opfyldt. Personen føler sig måske mindre angstfyldt eller mere selvsikker, om end kun for en kort stund. Misbruget bliver således en logisk konsekvens af følelsesmæssige impulser, der søger lindring og balance.

Hvis vi ser på misbrug igennem denne linse, handler det ikke om, at en person “vælger” at være destruktiv eller irrationel. Det handler i stedet

om en følelse af desperation, hvor rusmidlerne bliver det eneste middel til at dække de behov, personen ikke kan opfylde på andre måder. Følelserne driver personen til at handle for at få en umiddelbar lindring, selvom det på lang sigt kan føre til alvorlige negative konsekvenser.

## Den Ond Cirkel: Rusmidler som kortsigtede løsninger

Når rusmidler bruges til at håndtere følelser, kan det skabe en ond cirkel. Det, der starter som et forsøg på at dæmpe negative følelser, fører ofte til flere problemer. Disse problemer kan skabe yderligere følelser af skam, skyld og fortvivlelse, som igen øger behovet for at flygte eller dulme smerten gennem mere misbrug. På den måde bliver rusmiddelmisbrug en cyklus, hvor følelserne konstant presser på for at få dækket behovet for lindring, uanset de destruktive konsekvenser.

## At bryde fri af følelsernes logik

At bryde denne cyklus kræver ofte, at man arbejder med både de underliggende følelser og de behov, de forsøger at signalere. Det kræver en bevidst indsats for at forstå, hvilke behov personen forsøger at opfylde gennem rusmidlerne, og finde alternative, sundere måder at møde disse behov på.

At bryde denne cyklus kræver ofte, at man arbejder med både de underliggende følelser og de behov, de forsøger at signalere. En væsentlig del af denne proces involverer samarbejdet med en misbrugsbehandler, som kan hjælpe med at forstå, hvad man er oppe imod.

Misbrugsbehandlere er uddannede til at afdække de komplekse følelser og mønstre, der ligger til grund for afhængigheden. De hjælper den enkelte med at identificere de specifikke behov, som rusmidlerne

forsøger at dække, og giver indsigt i, hvordan følelserne opererer som en styrende kraft i deres adfærd.

Kognitiv terapi og følelsesfokuseret terapi, kan være nyttige værktøjer i denne proces. De hjælper med at skabe en bevidsthed om, hvordan følelserne fungerer som signaler for uopfyldte behov, og hvordan man kan udvikle mere hensigtsmæssige måder at reagere på disse signaler.

<https://www.ambulantmisbrugsbehandling.dk/>