

# Svækkelse af kognitive evner og begrebet kognitiv dissonans i forbindelse med misbrug

## Fysisk forandring af hjernen, der underminerer de kognitive funktioner



### Misbrug og kognitiv dissonans

Efter gentagen eksponering for den afhængighedsskabende stof begynder hjernen at tilpasse sig for at opretholde en tilstand af balance, kendt som homeostase. Dette fører til fysiske ændringer i hjernen, herunder ændringer i receptorantal, neurotransmitterniveauer og kommunikation mellem hjernecellerne. Disse ændringer bidrager til en forstærket respons på afhængighedsskabende stimuli og en svækket respons på andre belønningsmæssige aktiviteter.

### Afhængighedens udvikling og svækkelse af kognitive evner

Når afhængigheden er etableret og udvikler sig, får den fysiske omprogrammering af hjernen dybtgående konsekvenser for en persons kognitive evner, især deres evne til at træffe rationelle beslutninger og modstå fristelsen til at fortsætte misbruget af rusmidler.

Studier har vist, at afhængighed fører til en nedsat funktion i den præfrontale cortex, der er ansvarlig for at regulere impuls kontrol, planlægning, vurdering af risici og beslutningstagning.

Dette fører til en forværret evne til at tænke langsigtet, vælge alternative løsninger og modstå trangen til øjeblikkelig tilfredsstillelse.

Ud over de fysiske ændringer i hjernen er der et psykologisk fænomen, der spiller en central rolle i afhængighedsudvikling og opretholdelse – kognitiv dissonans. Kognitiv dissonans opstår, når der opstår en ubehagelig konflikt mellem en persons overbevisninger, holdninger eller værdier og deres handlinger.

I tilfælde af afhængighed kan kognitiv dissonans opstå, når en person er klar over de negative konsekvenser af deres afhængighed, men alligevel fortsætter med at opretholde misbruget. For eksempel kan en person være klar over, at rygning af hash er skadeligt for deres helbred, men de fortsætter alligevel med at ryge.

### Kognitiv dissonans og misbrug af rusmidler:

Kognitiv dissonans er et ubehageligt mentalt tilstand, der motiverer mennesker til at reducere den psykologiske spænding ved at rette deres handlinger for at være i overensstemmelse med deres overbevisninger eller ændre deres overbevisninger for at retfærdiggøre deres handlinger.

I tilfælde af afhængighed kan dette føre til en række kognitive forsvarsmekanismer, der underminerer en persons evne til at træffe beslutninger, der vil stoppe afhængigheden.

Nogle af de kognitive forsvarsmekanismer, der kan ses hos personer med afhængighed, inkluderer rationalisering (forsøg på at retfærdiggøre eller give acceptable grunde til afhængig adfærd), benægtelse (afvisning af negative konsekvenser eller omfanget af misbruget), forvrængning af information (selektivt fokusere på positive aspekter af misbruget og ignorere de negative) og undviger derved at tage ansvar og søge hjælp.

Kognitiv dissonans og de tilknyttede forsvarsmekanismer kan forstærke afhængigheden ved at skabe en intern konflikt, der gør det vanskeligt for en person at træffe beslutninger, der vil bryde afhængighedens cyklus. Det kan føre til forsinket behandlingssøgning, benægtelse af behovet for hjælp eller tilbagefald efter tidligere forsøg på at stoppe misbruget af rusmidler.

Hos Den Ambulante Misbrugsbehandling tager vi højde for kognitiv dissonans og forsøger at adressere og reducere den indre konflikt gennem et sæt opgaver, der er kognitivt orienterede.

Andre metoder kan omfatte terapeutisk intervention, der fokuserer på at udfordre og ændre negative tankemønstre, fremme realistisk selvrefleksion og opbygge modstandsdygtighed over for kognitiv dissonans.

Ved at hjælpe en person med at tackle deres kognitive dissonans kan de bedre være i stand til at træffe informerede beslutninger og arbejde mod at stoppe deres misbrug og afhængighed af rusmidler.

### Afhængighedens ondskabsfulde cyklus:

Desværre forstærker afhængigheden sig selv gennem en ondskabsfuld cyklus. Jo mere en person fortsætter med rusmiddelmisbrug, jo mere forringes deres kognitive evner, hvilket gør det sværere at træffe sunde valg og stoppe misbruget af alkohol eller stoffer. Denne nedadgående spiral forhindrer ofte personen i at søge hjælp eller være i stand til at drage fordel af de ressourcer, der er tilgængelige for at bryde fri af misbruget.

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