

Selvmedicinering gennem rusmidler - misbrug og fastholdelse af negativ selvopfattelse



Selvværd, følelsesregulering og rusmiddelmisbrug

Selvværd kan spille en vigtig rolle i sammenhængen mellem følelsesregulering og rusmiddelmisbrug. Dårligt selvværd kan være en risikofaktor for udviklingen af rusmiddelmisbrug og kan samtidig påvirke en persons evne til at regulere følelser på en sund måde. Når en person har et lavt selvværd, kan det føre til en øget sårbarhed over for stress, angst og depression, hvilket kan gøre det vanskeligere at håndtere følelsesmæssige udfordringer uden at ty til skadelige mestringsstrategier.

Personer med lavt selvværd er ofte mere tilbøjelige til at bruge rusmidler som en form for selvmedicinering. De kan søge trøst eller midlertidig lettelse fra negative følelser og selvkritiske tanker ved at ty til rusmidler. Denne kortsigtede løsning kan dog hurtigt udvikle sig til en afhængighed, hvor personen bliver fanget i en ond cirkel, hvor misbruget forstærker de negative følelser og yderligere forringer selvværdet.

Desuden kan rusmiddelmisbrug forværre eksisterende psykiske problemer og skabe yderligere vanskeligheder i relationer, arbejdsliv og dagligdags funktion. Det

kan også reducere personens evne til at udvikle sunde mestringsstrategier og styrke selvværdet på en bæredygtig måde.

Derfor er det vigtigt at arbejde med at styrke selvværdet som en del af forebyggelse og behandling af rusmiddelmisbrug. Terapi, sociale støtte-netværk og sunde coping-mekanismer kan spille en afgørende rolle i at hjælpe personer med lavt selvværd med at håndtere deres følelser uden at ty til skadelige vaner.

Rusmidlerne kan fungere som en midlertidig lindring

Rusmidler som selvopfattelsesregulator:

Nogle mennesker bruger rusmidler som en måde at regulere deres selvværd på. Ved at indtage rusmidler kan de midlertidigt ændre deres følelsesmæssige tilstand og opnå en illusion af øget selvtillid eller accept.

Dette kan være særlig tiltalende for personer med dårligt selvværd, der søger en midlertidig følelse af at være mere selvsikre eller sociale.

Skadelig selvopfattelse og vedligeholdelse af rusmiddelmisbrug:

Rusmiddelmisbrug kan også opretholde eller forstærke en negativ selvopfattelse. Misbrug af stoffer eller alkohol kan føre til negative konsekvenser i en persons liv, såsom problemer på arbejde, i relationer eller med fysisk og mental sundhed. Disse konsekvenser kan bekræfte den negative selvopfattelse og fastholde den onde cirkel af rusmiddelmisbrug.

Misbrugsbehandling og selvværd:

Behandling af rusmiddelmisbrug bør også omfatte arbejdet med at styrke selvværdet hos individer. Ved at hjælpe personer med at udvikle en sundere selvopfattelse og opbygge positive copingstrategier kan man reducere risikoen for tilbagefald og støtte en mere effektiv følelsesregulering.

Følelsesregulering og sårbarhed over for rusmiddelmisbrug:

Forskning har vist, at individer med dårlig følelsesregulering er mere tilbøjelige til at udvikle problemer med rusmiddelmisbrug. En systematisk gennemgang af studier offentliggjort i tidsskriftet *Addiction* (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) fandt en signifikant sammenhæng mellem dårlig følelsesregulering og øget risiko for at udvikle afhængighed af forskellige typer af rusmidler.

Følelsesregulering som en motivationsfaktor for rusmiddelbrug:

En teoretisk ramme kaldet "self-medication hypothesis" foreslår, at nogle individer bruger rusmidler som en måde at regulere deres følelser på. Ifølge denne hypotese bruger personer med dårlig følelsesregulering rusmidler som en form for selvmedicinering for at håndtere negative følelser og ubehag. Dette kan føre til en ond cirkel af afhængighed, hvor rusmidler midlertidigt lindrer følelsesmæssig smerte, men i sidste ende forværrer problemet.

Selvdestruktive copingstrategier og rusmiddelmisbrug:

Nogle mennesker med dårlig følelsesregulering har en tendens til at anvende selvdestruktive copingstrategier som et forsøg på at håndtere negative følelser. Dette kan omfatte rusmiddelbrug som en måde at undslippe eller dulme smerten på. Langvarig brug af rusmidler som en copingmekanisme kan imidlertid føre til afhængighed og skadelige konsekvenser.

Traumer, følelsesregulering og rusmiddelmisbrug:

Traumatiske oplevelser kan have en betydelig indvirkning på en persons følelsesregulering og øge risikoen for rusmiddelmisbrug. Mennesker, der har oplevet traumer som vold, overgreb eller krig, kan bruge rusmidler som en måde at håndtere de følelsesmæssige konsekvenser af traumet på. Traumer kan forstyrre den normale følelsesregulering og skabe en sårbarhed over for at ty til rusmidler som en måde at lindre smerte og angst.

Kildehenvisninger:

1. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
2. Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 4(5), 231-244.
3. Read, J. P., Wardell, J. D., & Curtin, J. J. (2013). Drinking consequence types in the first college semester differentially predict drinking the following year. *Addictive Behaviors*, 38(5), 1464-1471.
4. Simpson, T. L., & Lehavot, K. (2019). Substance use and addiction among women with PTSD. *Psychology of Addictive Behaviors*, 33(3), 197-209.

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