

PSYKOLOGI

- inspiration til rusmiddelfagligt indhold i psykologi

Øvelse 1

Se de to nedenstående film og læs artiklen nedenfor. Forklar hvordan videoernes og artiklens argumenter og videnskabelige fund i relation til marshmallow testen kan forbindes med nogle unges brug af hash.

www.youtube.com/watch?reload=9&v=QX_oy9614HQ

www.youtube.com/watch?v=JsQMdECFnUQ

"Selvkontrol er afgørende for børns succes"

(Artikel af Christian Bennik, 9. marts. 2016, i Information)

Selvkontrol er lige så vigtigt for børns faglige og sociale udvikling som både intelligens og social arv, konkluderer en ny bog, der gennemgår den seneste forskning. Den gode nyhed er, at selvkontrol kan trænes.

Et fireårigt barn sidder ved et bord og stirrer på en skumfidus. *»Du må spise den nu, hvis du vil,«* siger en venlig forsøgsassistent. *»Eller du kan vente, til jeg kommer tilbage om lidt, og så får du en skumfidus mere.«*

Så efterlades barnet alene med det søde slik og et svært valg – i op til 15 minutter.

Vi er på Stanford University i slutningen af 1960'erne, hvor psykolog Walter Mischel og hans forskerhold tester 500 børns selvkontrol. Kan de tøjle den spontane trang til at stoppe skumfidusen i munden ved at tænke på den fremtidige belønning? Kan de styre sig? Det verdensberømte forsøg kaldes i dag *The Marshmallow Test*, og konklusionen var, at selvkontrol varierer fra barn til barn.

Enkelte spiste skumfidusen med det samme, men de fleste kæmpede. De holdt sig for øjnene, sparkede til bordbenene, duftede længselsfuldt til skumfidusen. Cirka en tredjedel holdt ud, til forsøgsassistenten kom tilbage.

Men nu kommer det bemærkelsesværdige: 10 år efter de første skumfidusforsøg tog Walter Mischel og hans hold igen kontakt til en del af de 500 børn, som nu var blevet teenagere. Og der tegnede sig et tydeligt mønster: De børn, der ikke spiste skumfidusen, havde klaret sig langt bedre i skolen. De havde bedre sociale relationer, højere selvværd og var bedre til at håndtere stress og negative følelser. Forsøget, som er blevet en regulær psykologiklassiker, er gentaget i en lang række lande siden, og resultaterne ser ud til at være universelle: Selvkontrol er en helt afgørende faktor for børns succes – både fagligt og socialt.

»Det har en indvirkning på alle de ting, vi normalt fremhæver som faktorer for det gode liv: at klare sig godt på uddannelsen, at have det godt med sig selv, at være sund, tjene mange penge og have gode relationer,« siger Sofie Münster, der er tidligere direktør i LøkkeFonden og forhenværende chefkonsulent for Venstre på Christiansborg.

I sin nye bog, *Klog er noget, man øver sig på*, som udkommer 15. marts, gennemgår hun den seneste forskning på området, blandt andet et stort newzealandsk studie fra 2011, hvor forskere har fulgt 1.037 babyer fra byen Dunedin gennem 38 år. Konklusionen stemmer overens med Mischels skumfidusforsøg: Børn med stor selvkontrol har mindre fravær i skolen og får bedre karakterer; de får længere uddannelser og er mindre tilbøjelige til at ryge, drikke og tage stoffer – også når man korrigerer for intelligens og social baggrund. De ser endda mindre tv.

Nemmere at tjekke Facebook

Vil man forklare, hvorfor nogle børn klarer sig bedre i livet end andre, rangerer selvkontrol faktisk på højde med både genetik (intelligens, temperament, aktivitetsniveau etc.) og social arv (kontakter, holdninger, økonomi), fortæller Per Schultz Jørgensen, der er professor emeritus på Danmarks Pædagogiske Universitet og tidligere formand for Børnerådet.

»Selvkontrol er helt centralt. Det er en selvstændig faktor, som kan påvirke de genetiske dispositioner og den sociale arv. Det kan få meget stor indflydelse, både positivt og negativt,« siger han.

Faktisk ser det ud til, at selvkontrol betyder dobbelt så meget for børns skoleresultater som deres intelligens.

»I den gamle verden handlede det om lydighed – om social kontrol. Hvis du rettede dig efter forskrifter og handlede ansvarligt, skulle det nok gå. I dag skal du kunne styre dig selv, sige ja og nej, motivere dig selv og disciplinere dig selv,« siger Per Schultz Jørgensen.

Det er måske ikke så mærkeligt. Hverken børn eller voksne kan lære nye ting uden at kunne tøjle deres pludselige indskydelser, og de, der kan, har en kæmpe fordel – for det er svært. Vi mennesker er evolutionært programmerede til at konservere fysisk og psykisk energi, så vi vælger ofte »den lette løsning«, som Sofie Münster kalder det. »Det er nemmere at tjekke Facebook eller spille Minecraft, end det er at holde fokus under lektielæsningen.«

Det kræver selvkontrol at bøje tyske verber, at komme op om morgenen, at læse Steen Steensen Blicher.

»Det er evnen til at vælge noget, som måske nok kræver noget af mig her og nu, men som er det rigtige for mig på den lange bane. Uden selvkontrol er børn slaver af deres umiddelbare behov. Uden selvkontrol er børn ufrie.«

Der skal flere forsøg til

Den gode nyhed er, at selvkontrol – modsat genetik og social arv – kan trænes. Ifølge Sofie Münster kan »meget små justeringer i måden, vi går til vores børn på, gøre en gigantisk forskel«.

Vi skal turde lade ungerne opleve livets svære følelser, for modgang, usikkerhed, pres, manglende lyst og frygt er ikke skadeligt for børn, det er tværtimod ofte tegn på, at de udvikler sig.

Hvis ens barn kommer hjem fra skole med den dårlig karakter for en dansk stil, de selv syntes var rigtig god, skal forældrene ikke bare sige 'pyt med det', eller 'du skal nok klare den bedre næste gang'. De skal hellere sige: 'Der skal vist bare flere forsøg til – hvad kan du gøre anderledes næste gang?'

»Målet er at få en dialog med barnet, som ikke handler om at bekræfte det i, at det er god til at skrive, men i stedet handler om, hvad der skal til, for at det bliver bedre,« skriver Sofie Münster i sin nye bog.

Og hvis børnene brokker sig over, at timerne er kedelige, kan man sige: 'Hvad gjorde du for at gøre timen mindre kedelig?'

»Hver gang jeg taler med min datter om hendes udfordringer, drømme og ideer, er det mit håb, at jeg viser hende, at der altid er noget, hun selv kan gøre. At hun faktisk selv kan bidrage til, at timen bliver mindre kedelig, at hun selv kan være med til at skabe gode relationer til sine lærere, og at hun kan gøre en positiv forskel for kammeratskabet i klassen. Ikke for at tynde hende med ansvar for alle de situationer, hun står i, men for at lære hende, at hun altid har magt over sine egne valg i situationerne, og at det forbedrer ikke bare hendes oplevelse, men også det, hun får med sig videre,« skriver Sofie Münster.

Øvelse 2

Læs nedenstående tekstuddrag og forklar, hvilke psykiske reaktioner hash kan fremkalde.

- Ud fra teksten og supplerende litteratursøgning forklar, hvad en hashpsykose er, hvordan den opstår, og hvorfor den kan være farlig?

"Psykiske problemer"

(Tekstudrag fra Hash: brugere, pårørende og behandlingsmuligheder" af Dennis Vejlgård (2004), s. 10)

De mest almindelige reaktioner er panikreaktioner og/eller depression. Både voldsomme angstanfald og depressive reaktioner – muligvis kombineret med selvmordstanker – kan fremkaldes akut og som direkte følge af hashrusen. Ofte går det over i takt med, at rusen klinger af, men der er eksempler på, at både angsten og depressionen hænger ved måneder efter. Når en ung eksperimenterende hashryger oplever akutte panikreaktioner eller depression (selvmordstanker), bør den unge ikke lades alene. Der er brug for en voksen person til at berolige og tale den unge 'ned på jorden'. Søger man læge, vil behandlingen af den akutte tilstand være et beroligende middel og en samtale.

Disponerede unge og skizofreni

Hashpsykosen er et meget omdiskuteret begreb, men i de senere år er der fremkommet videnskabelige undersøgelser, der påpeger sammenhængen mellem psykotiske reaktioner og hashrygning. Hos disponerede unge kan hashrygning i visse tilfælde fremkalde akutte psykotiske reaktioner (hashpsykosen), der kræver øjeblikkelig lægebehandling. Prognosen for helbredelse er god, hvis den unge holder sig fra hashrygning og dårlig, hvis den unge fortsat eksperimenterer med at ryge hash. Hvis den psykotiske reaktion er tilbagevendende, som følge af hashrygning, er der risiko for, at der udvikles en egentlig skizofreni.

Disponerede unge – hvem er de?

I 2003 blev knap 1.100 personer indlagt på psykiatrisk afdeling med en hashrelateret diagnose. Antallet af indlagte med hashrelaterende diagnoser har været stigende de seneste år. Unge, der er disponeret for psykisk sygdom, løber den største risiko ved hashrygning. Hvis der i forvejen forekommer psykisk sygdom i den unges familie, er der en vis sandsynlighed for, at den unge også er disponeret. Det er imidlertid kun meget få unge, der i forvejen ved, at de er i risikogruppen.

Øvelse 3

Læs nedenstående tekstuddrag og forklar, hvilke skader der på langt sigt kan være ved hashrygning. Hvilken skade synes du er den væsentligste – og hvorfor?

”Skader på langt sigt”

(Tekstuddrag fra Hash: brugere, pårørende og behandlingsmuligheder” af Dennis Vejlgård (2004), s. 12-14)

Det gælder for hash som for alkohol, at en erfaren bruger har lettere ved at ’bære sin brandert’. Den erfarne hashryger udviser kun sjældent samme tydelige tegn på, at han er påvirket. Der er sket en tilvænning, og personen ryger ofte for at ophæve de abstinenssymptomer, som kommer af ikke at ryge hash. Her er der altså tale om omvendte tegn: Den erfarne ryger virker påfaldende, når vedkommende *ikke* har røget hash, nemlig urolig, rastløs, irritabel, trist og svær at omgås. Efter at have røget bliver den unge rolig, afslappet og omgængelig – altså ganske upåfaldende for omgivelserne. Det kan altså være meget svært at afgøre, om en person er påvirket eller ej, og jo længere tid den unge har røget, jo sværere kan det være at afgøre. Her er det ikke den synlige rus, man skal være opmærksom på, men nærmere de mere langsigtede virkninger af et dagligt hashmisbrug.

Påfaldende adfærdsændring

Den unge udviser sløvhed, tempotab og har ingen fokus på fremtiden. Det kaldes også ’amotivations-syndromet’, og er en kronisk tilstand af forgiftning fremkaldt af hashrygning over længere tid. Nogle bliver indesluttede og uinteresserede i det liv, de tidligere har haft. Det er, som om tid, sted og mennesker mister betydning. Mål og mening fortaber sig for den unge, som virker depressiv og apatisk.

Hvis en ung, der før var vågen og udadvendt, begynder at ændre adfærd, kan det være et signal om, at vedkommende har opbygget et jævnt og længerevarende hashmisbrug. Især hvis den unge:

- Har mistet interessen for de ting, der tidligere gav mening.
- Udviser ekstrem glemsomhed – hele tiden 'taber tråden'.
- Virker opgivende og apatisk.
- Bliver irriteret og opfarende over ingenting.
- Isolerer sig med andre hashrygende unge eller med computerspil/videofilm.

Psykiske skader

De psykiske skader viser sig som nedsættelse af de kognitive funktioner – dvs. de funktioner, der knytter sig til hukommelse, indlæring og refleksion. Mange hashrygere kan fortælle, at deres korttidshukommelse er blevet markant dårligere, efter at de er begyndt at ryge hash. Når korttidshukommelsen er svækket, har det direkte indflydelse på evnen til at tilegne sig ny viden. Det betyder, at de intellektuelle funktioner ligeledes svækkes markant. Andre fortæller, at de ikke længere kan holde den røde tråd i en samtale. Dette opleves ubehageligt for personen selv og påfaldende for andre. Reaktionen er ofte isolation fra ikke-hashrygende personer. De kognitive skader ser dog ud til at forsvinde, hvis og når hashmisbruget ophører.

Sociale skader

Den begrundede angst for ikke at kunne leve op til samfundets krav om viden og kompetence gør, at hashrygeren isolerer sig med andre hashrygere og på den måde lukker sig ude fra det 'almindelige' samfund. Typisk falder den unge fra på uddannelse eller glider ud af arbejdsmarkedet og isolerer sig i det misbrugende miljø.

Hash og kriminalitet

Når den unge begynder at ryge hash, ændres også indholdet af det sociale liv. Fokus går fra fællesskab til 'pengeskab'. For de unge, der ryger flere gram hash dagligt, kan det være meget svært at skulle skaffe penge til hashforbruget. Undersøgelser viser da også en tæt sammenhæng mellem hashrygning og kriminalitet.

Skaderne er ikke varige

Mange hashrygere giver udtryk for, at det ikke kan betale sig at holde op. Logikken er, at når man har røget massivt gennem en årrække, er der sket skader, især på hukommelsen, som ikke kan rettes op igen. Dette er aldrig påvist. Tværtimod viser flere undersøgelser, at kognitive funktioner – som hukommelse og indlæring – bliver normale cirka en måned efter, man er holdt op. Det kan godt betale sig at holde op med at ryge hash. Man vil relativt hurtigt genvinde sit normale funktionsniveau.

Men det har haft udviklingsmæssige konsekvenser, hvis den unge ikke har bearbejdet intellektuelle og følelsesmæssige stimuli fra omgivelserne gennem en årrække. Det betyder ofte, at hashmisbrugeren ikke har tilegnet sig helt de samme intellektuelle, følelsesmæssige og sociale kompetencer som sine jævnaldrende. Dette kan forstærke hashmisbrugeren usikkerhed og angst, og bør derfor være et helt centralt tema i samtalerne med den unge. Ofte vil det være hensigtsmæssigt at støtte den unges sociale kompetence, hvis vedkommende efter hash-ophør ønsker at søge ind i et ikke-hashrygende fællesskab. Den unges psykiske og sociale beredskab er

afgørende for, hvor alvorlige skadevirkningerne bliver på kort og langt sigt. Jo bedre beredskab som udgangspunkt, jo færre skadevirkninger vil der komme som følge af hashmisbruget på langt sigt.

Øvelse 4

Læs nedenstående tekstuddrag og forklar, hvad 'den negative spiral' er, og hvorfor teksten argumenterer for, at nogle unge er mindre 'robuste' end andre.

"Hash og de sårbare unge"

(Tekstuddrag fra Hash: brugere, pårørende og behandlingsmuligheder" af Dennis Vejlgård (2004), s. 17-19)

Alle rusmidler er skadelige. Hash er et rusmiddel. Hash er også skadelig.

Nogle unge er mere sårbare over for rusmidler end andre – og det gælder naturligvis også for hash. Men generelt er unge mere sårbare over for rusmidler end voksne. Nogle kan ryge moderat gennem lang tid uden at få synlige problemer, mens andre hurtigt viser tegn på psykisk og social mistrivsel. For de sårbare unge er hashen ofte den faktor, der opløser den tynde fernis mellem relativ stabilitet og psykisk og social deroute.

Den negative spiral

Nogle unge er psykisk og socialt så udsatte, at de løber en langt større risiko, når de eksperimenterer med hash. Mange undersøgelser viser, at de, der havner i et massivt hashmisbrug, ofte har problemer i forvejen. Hashen starter en negativ spiral, der forværrer de problemer, man prøver at dulme.

1. Psykiske og sociale problemer
2. Brug af hash
3. Forværring af psykiske og sociale problemer
4. Øget brug af hash
5. Isolation og udstødning af normalmiljøer og integration i et hashmiljø

Robust eller sårbar

Der er ingen faste grænser mellem det syge og det raske liv, og størstedelen af de sårbare unge, der havner i et hashmisbrug, befinder sig netop i området midt imellem. De er ikke psykisk syge og dermed målgruppe for ungdomspsykiatrien. Men de er heller ikke helt harmoniske og veltilpassede unge med harmløse teenageproblemer.

Psykiske og sociale problemer

Problemer i familien og en grundlæggende følelse af ikke at høre til medfører ofte psykiske og sociale problemer. De sårbare unge har typiske et lavt selvværd. Det kommer til udtryk som negative tanker om sig selv og andre:

1. Jeg dur ikke til noget.
2. Jeg er født under en uheldig stjerne.
3. Andre er sig selv nok.
4. Man kan ikke stole på nogen.

Den depressive tankestil gør, at de gradvist mister tilliden til egne muligheder. Når den unge både har problemer i deres familier og med sig selv, er det næste naturlige skridt i den forkerte retning, at de unge får problemer i skoler – faglige og socialt.

Det er et krisetegn, når den unge ikke omgås klassekammeraterne, men finder sammen med elever fra de ældste klasser eller med unge, der er droppet ud af skolen før tid. Her finder de sammen i fællesskaber med andre i samme situation. Det betyder ofte isolation i en misbrugskultur, hvor der gælder andre regler og normer.

Gruppens betydning

I gruppen føler den unge sig værdsat og kompetent. Den unge har følelsen af at blive holdt af og kunne leve op til gruppens krav og normer. Tilhørsforholdet til gruppen får på den måde en kompenserende funktion i forhold til problemer i familien og problemer med at kvalificere sig til det omgivende samfunds krav.

- Jeg er en god kammerat.
- Mine venner er min familie.
- Vi stoler på hinanden og er der for hinanden.

Ingen hash – ingen venner

Når en ung hashryger overvejer at holde op, opdager han eller hun, at der er risiko for samtidig at miste tilhørsforholdet til gruppen. Tabet af gruppen oplever den unge som det virkelige problem ved at ophøre med hashmisbruget. Det bør man naturligvis lytte til og respektere. I forbindelse med hash-ophøret kan dette evt. løses ved at introducere den unge for et nyt, ikke-misbrugende fællesskab, fx uddannelse, job eller fritidsaktivitet.

Øvelse 5

Læs afsnittet "Belønningssystemet – trang og vellyst", s. 312-320 i Ravn & Wolfs "Psykologi – fra celle til selfie" (2015). Forklar, hvordan et stof som hash påvirker mennesker psykologisk, og hvorfor nogle mennesker udvikler afhængighed af hash.