

Å hjelpe noen med et cannabisproblem

En guide i mental førstehjelp

Hva er mental førstehjelp ved problematisk cannabisbruk?

Førstehjelp er hjelp som blir gitt til syke og/eller skadde mennesker frem til profesjonell medisinsk hjelp er tilgjengelig. Mental førstehjelp ved problematisk cannabisbruk er hjelp til personer som har, eller er i ferd med å utvikle, et cannabisproblem. Det kan også være til hjelp hvis det oppstår akutte problemer i forbindelse cannabisbruk. Førstehjelp i mental helse gis frem til profesjonell hjelp er innhentet, eller til krisen løses.

Denne guiden er ment å gi noen verktøy for hvordan en kan gjenkjenne problematisk cannabisbruk, hvordan gi støtte og informasjon, og hvordan veilede og oppmuntre cannabisbrukeren til å oppsøke hjelp. Avslutningsvis gir guiden tips til hvordan man forholder seg til situasjonen dersom vedkommende ikke ønsker hjelp.

Slik betegnelsen 'problematisk' brukes i denne veilederen, anses ikke alle typer cannabisbruk som problematisk.

Hvis du er usikker på om noen du kjenner er i ferd med å utvikle et cannabisproblem, eller du har spørsmål om retningslinjene i denne guiden, kontakt RUStelefonen 08588.

Hvorfor bør jeg ha kjennskap til mental førstehjelp?

Mennesker som opplever rusproblemer, er ofte motvillige og/eller redde for å søke hjelp. Grunner til dette kan for eksempel være stigmatisering i forbindelse med det å ha rusproblemer, eller manglende kunnskap om hjelpeapparatet. Mange kvier seg også for å søke hjelp fordi de selv ikke oppfatter sitt cannabisbruk som problematisk.

Kunnskap om førstehjelp i mental helse kan gjøre deg bedre rustet til å hjelpe noen du kjenner til å få hjelp for deres cannabisproblem.

Mange vet ikke hvordan de skal forholde seg til generelle utfordringer og akutte situasjoner som kan oppstå i forbindelse med bruk av cannabis. For å ha mulighet til å hjelpe, er det viktig du som pårørende også har grunnleggende kunnskap om cannabis og cannabisbruk.

Hvem kan lære om førstehjelp i mental helse?

Hvem som helst kan lære om førstehjelp i mental helse. Førstehjelperen behøver ikke å ha profesjonell kunnskap om rusmidler, mental helse eller medisinsk nødhjelp. Det kan for eksempel være en venn, et familiemedlem eller en kollega.

Når bør jeg bruke guiden?

Denne guiden kan være nyttig om du er bekymret for om en du kjenner er i ferd med å utvikle et cannabisproblem. I guiden finner du tips og råd om hvordan gjenkjenne et problem, hvordan tilnærme seg en person om dine bekymringer, hvordan gi støtte og informasjon, og hvordan oppmuntre vedkommende til å søke videre hjelp.

Hvordan bør jeg bruke guiden?

Denne guiden er et sett generelle anbefalinger, utformet for å gi deg råd om hvordan du kan hjelpe noen med et cannabisproblem. Noen av anbefalingene, slik som «Tips om kommunikasjon», kan overføres og benyttes i mange andre situasjoner. Andre, slik som «hva gjør jeg i en medisinsk nødsituasjon» er veldig spesifikke. Alle mennesker er forskjellige, og det er derfor nødvendig å skreddersy hjelpen etter personens behov. Denne guiden kan brukes som et utgangspunkt. Denne guiden kan også benyttes i kontekster hvor cannabis brukes sammen med alkohol eller andre rusmidler.

Hvordan ble retningslinjene utviklet?

Denne guiden er utarbeidet med utgangspunkt «Helping someone with problem cannabis use: Mental Health first aid guidelines» (National Cannabis Prevention and Information Centre, 2009).

Problematisk cannabisbruk

Hva er problematisk cannabisbruk?

Problematisk cannabisbruk vil at bruken er så omfattende at det fører til skader på kort og/eller lang sikt. Det handler ikke nødvendigvis om hvor mye cannabis en person bruker, men hvordan det påvirker brukerens eget og de pårørendes liv.

Konsekvenser av problematisk cannabisbruk

Du bør vite om mulige kortsiktige og langsiktige konsekvenser ved bruk av cannabis. Dette kan være:

- Svekket evne til å bedømme situasjoner og til å ta avgjørelser
- Familiære og sosiale problemer (for eksempel relasjonsproblemer, problemer med arbeidslivet/skole/studier, økonomiske problemer)
- Juridiske problemer
- Akutte skader man risikerer å pådra seg under cannabisrusen (for eksempel fallulykker, bilulykker)

- Mentale helseskader (for eksempel forbigående depresjon, angst, panikkangst, psykoser, suicidale tanker/adferd)
- Fysiske helseskader (for eksempel skader på lunger eller svelg ved røyking)
- Forsaking av oppgaver fordi tiden heller brukes til cannabisbruk
- Problemer med å kutte ned eller å kontrollere cannabisbruken
- Abstinenssymptomer ved avhold eller redusert bruk

Hvordan snakke med noen om deres cannabisbruk

Før du snakker med personen det gjelder, reflekterer over personens situasjon, organiser tankene dine og avklar hva du ønsker å si. Vær oppmerksom på at personen kan reagere negativt på tilnærmingen. Vær forberedt på muligheten av at personen selv ikke anser cannabisbruken som et problem.

Om du er usikker på hvordan du tilnærmer deg personen på best mulig måte, kan du snakke med en helsearbeider eller andre som spesialiserer seg på rusproblemer, eller du kan ringe RUSTelefonen 08588.

Det kan være nyttig å konsultere med andre som har vært i lignende situasjoner (for eksempel omgangskrets, familie av rusbrukere, brukerorganisasjoner).

Forsøk å ha samtalen i rolige omgivelser der dere slipper forstyrrelser og distraksjoner, og på et tidspunkt hvor dere begge er rolige og avslappet. Sett av nok tid.

Uttrykk bekymring på en ikke-dømmende, støttende og ikke-konfronterende måte. Vær tydelig og spørrende uten å komme med antagelser. Ikke fordel skyld eller vær aggressiv. Hold deg til saken, unngå å bli dratt inn i diskusjoner om andre temaer. La personen forstå at du ønsker å lytte uten fordommer.

Spør vedkommende om personens cannabisbruk og snakk om områder av livet h*ns som kan være påvirket (for eksempel skole, humor, relasjoner, jobb). Forsøk å finne ut om personen ønsker hjelp til å endre sitt cannabisbruk. Hvis personen ønsker hjelp, diskuter hva du er villig til og har mulighet til å hjelpe med. Hvis personen ønsker det, gi relevant og god informasjon om aktuelle tiltak og tilbud. Ta med deg telefonnummeret til en hjelpetelefon (for eksempel RUSTelefonen 08588) slik at personen kan ringe for mer informasjon eller konfidensiell hjelp.

Det er mange grunner til at noen bruker cannabis, og personen det gjelder har ikke nødvendigvis klare svar på hvorfor. Ikke forvent en brå og dramatisk endring av personens cannabisbruk. Denne samtalen kan være den første gangen personen har vurdert sitt cannabisbruk som et problem.

Om personen ikke er villig til å endre på sitt cannabisbruk

Du kan ikke forandre noen som selv ikke ønsker å redusere på eller slutte med sitt cannabisbruk.

Føl derfor ikke skyld eller ansvar for personens avgjørelse om å fortsette å bruke cannabis.

Det er mulig at du med tiden kan ha en innvirkning på personen, og det er derfor viktig at dere forsøker å opprettholde en dialog. Gjør oppmerksom på at du er tilgjengelig for samtale i fremtiden.

Om personen fortsetter cannabisbruken, bør du oppmuntre h*n til å søke informasjon om hvordan h*n kan redusere risikoer knyttet til cannabisbruk (skaderedusering).

«Til syvende og sist er det personens egen beslutning å ta imot profesjonell hjelp.»

Om personen bruker eller har planer om å bruke cannabis eller andre rusmidler under graviditet eller amming, oppmuntre henne til å ta kontakt med helsepersonell (for eksempel lege).

Om personen ikke er villig til å endre på sitt cannabisbruk, bør du ikke:

- Bruke negative betegnelser eller tilnærminger (for eksempel å belære dem, påføre skyld), da dette sannsynligvis ikke fører til endring
- Forsøke å kontrollere personen ved å bestikke, kjeffe, mase, true eller gråte
- Ta over personens oppgaver/ansvar
- Lage unnskyldninger for personen
- Nekte personen grunnleggende behov (for eksempel mat, tak over hodet)

Profesjonell hjelp

Flere ulike hjelpetiltak kan være effektive for å endre et problematisk cannabisbruk. Behandling og veiledning kan for eksempel skje i form av opplæring/utdanning, rådgivning, terapi, rehabilitering og selvhjelpsgrupper.

Det er nyttig å være klar over at totalavhold er en passende målsetning for noen, men flere behandlingsprogrammer erkjenner at for mange er dette verken realistisk eller mulig.

Hvis personen vil ha hjelp

Gi den det gjelder et utvalg av muligheter. Skaff oversikt over, og informer om både statlige, lokale og kommunalt forankrede hjelpetiltak. Oppmuntre personen til å kontakte noen i helsevesenet de kan snakke med og som kan henvise videre – dette er i de fleste tilfeller fastlegen. Er vedkommende ungdom, kan h*n kontakte nærmeste Helsestasjon for Ungdom.

Hvis personen ikke vil ha hjelp

Vær forberedt på negativ respons når du foreslår at vedkommende skal oppsøke hjelp. Det er vanlig at folk med rusproblemer ikke ønsker eller føler at de trenger hjelp, og de vegrer seg derfor både mot å oppsøke det og å ta det imot. Rusmisbruk er ofte stigmatiserende og et tabubelagt tema, noe som også er et hinder på veien mot å søke hjelp.

Til syvende og sist er det personens egen beslutning å ta imot hjelp. Press, trusler, kjefting og andre negative tilnærminger virker ofte mot sin hensikt, og kan være et hinder til videre dialog. Vær tålmodig og optimistisk, for det vil dukke opp flere muligheter til å foreslå profesjonell hjelp. Vær forberedt på å snakke med personen igjen, og husk at problematisk cannabisbruk tar tid å endre på. I mellomtiden bør du sette grenser for hva slags atferd du aksepterer og ikke aksepterer fra vedkommende.

Hvis personen trenger annen støtte

Oppmuntre personen til å snakke med noen han/hun stoler på – for eksempel en venn, et familiemedlem, ruskonsulent i kommunen, sosialtjenesten eller fastlegen. Unge mennesker kan også snakke med Helsestasjon for ungdom, utekontakt, helsesøster, sosialarbeider på skolen. Informer aktuelle samtalepartnere på forhånd, og la vedkommende som har et cannabisproblem selv bestemme hvem det er best å snakke med.

«Virkingen av cannabis kan variere fra person til person ...»

Uønskede virkninger av cannabisbruk

Cannabisbruk kan ha midlertidige negative innvirkninger på personens mentale tilstand eller atferd. Dette kan for eksempel vise seg i form av psykisk stress, ubehag, uro.

Hva gjør jeg hvis noen opplever uønskede virkninger av cannabisbruk?

Behold roen og vurder hvor farlig situasjonen er. Prøv å sørge for at det er trygt både for deg selv, den det gjelder og eventuelle andre tilstede.

Snakk rolig med vedkommende på en respektfull måte med et klart og tydelig språk. Vær forberedt på å gjenta enkle beskjeder og instruksjoner du har gitt, for personen kan ha problemer med å oppfatte og huske hva som er blitt sagt. Ikke vær sint.

Angst- eller panikkanfall

Hvis den som har brukt cannabis gir uttrykk for, eller viser tegn til, angst eller panikk, ta hånd om vedkommende i stille og rolige omgivelser. Flytt personen til et annet rom der det ikke er folksomt, og hvor det er stille. Det er viktig at personen blir tatt hånd om av en eller flere vedkommende kjenner og stoler på, og helst noen som har erfaring med slike situasjoner fra før. Det er viktig at den eller de som tar hånd om vedkommende ikke selv blir urolig eller får panikk.

Vær tålmodig og snakk beroligende og betryggende med personen. Snakk tydelig og rolig, og bruk korte setninger (de som er påvirket av cannabis har gjerne dårlig korttidshukommelse). Ikke kom med antakelser om hva vedkommende trenger, spør dem heller direkte om hva de tenker kunne hjelpe.

Ikke bagatelliser personens opplevelser. Anerkjenn at deres opplevelser er reelle, samtidig som du også betrygger dem om at angst- og panikkanfall ikke er livstruende eller farlig. Berolige vedkommende om at h*n er trygg og at symptomene er forbigående.

Symptomene ved angst- og panikkanfall kan noen ganger minne om symptomer på hjerteinfarkt eller andre, alvorlige tilstander. Det er ikke alltid mulig å være helt sikker på om det personen lider av er angstanfall, eller om det er noe mer alvorlig. Hvis du er usikker, eller vedkommende selv gir uttrykk for at det ikke er et angst- eller panikkanfall, sett i gang førstehjelp, og kontakt helsepersonell umiddelbart.

Psykoser

Tegn på psykoser kan for eksempel være endringer i tanker, persepsjon, oppførsel og følelser, paranoia, irritabilitet, forvrengt verdensbilde og vrangforestillinger. Hvis personen er psykotisk, kartlegg mulige risikoer. Dette kan være risiko for selvmord og/eller risiko for å skade andre eller seg selv. Forsøk å finne ut det er noen personen kjenner og har tillit til som du kan kontakte (for eksempel en venn, familiemedlem). Vurder om det er trygt at personen kan overlates til seg selv. Hvis ikke, sørg for at noen er sammen med vedkommende. Kommuniser med personen på en klar og tydelig måte ved å bruke korte og enkle setninger. Snakk rolig og med en ikke-truende tone. Hvis personen stiller spørsmål, svar rolig. Du bør imøtekomme forespørsler personen kommer med dersom de er rimelige og trygge. Dette kan bidra til at personen føler en viss kontroll. Du bør være klar over at personen kan handle ut i fra en vrangforestilling eller en hallusinasjon. Hvis dette skjer, bør du forsøke å roe ned situasjonen for å unngå at personen blir mer urolig.

Ikke avvis eller konfronter personens vrangforestillinger/hallusinasjoner. Ikke le av vedkommendes symptomer, men heller ikke støtt personens vrangforestilling eller paranoia. Ikke gå inn i diskusjoner. Om personen er i fare for seg selv eller andre, tilkall helsepersonell umiddelbart. Oppfordre personen til å søke helsehjelp uavhengig av om psykosen er rusutløst.

Uønskede virkninger som kan føre til medisinske nødsituasjoner

Cannabis kan føre til medisinske nødsituasjoner, særlig i kombinasjon med andre stoffer og alkohol. Selv om det kan medføre juridiske konsekvenser for personen, er det viktig at man oppsøker medisinsk hjelp hvis det trengs. Det er også viktig å fortelle helsepersonellet at vedkommende har brukt cannabis (og ev. andre rusmidler).

Nedsatt bevissthet eller bevisstløshet

Cannabis alene fører sjelden til bevisstløshet og pustestans. De gangen dette inntreffer, er det ofte i kombinasjon med andre rusmidler, eller som et resultat av andre underliggende årsaker.

Du bør være i stand til å oppdage – og hjelpe personen – når en person viser tegn til uønskede akutte reaksjoner etter cannabis- og/eller annen rusbruk.

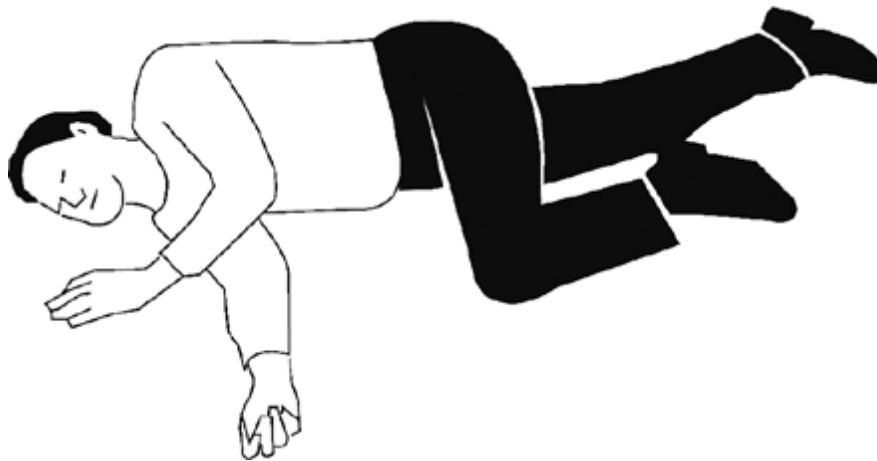
Hvis personens bevissthetstilstand forverrer seg raskt (plutselig svimmelhet, h*n virker forvirret eller desorientert) eller vedkommende besvimer (eller sovner og ikke kan vekkes), er følgende avgjørende

Sjekk luftveier, pust og blodsirkulasjon

Rens personens luftveier hvis de er blokkert. Hvis h*n ikke puster, iverksett munn-til-munn. Om personen ikke har puls, start hjertekompresjoner. Hvis du ikke vet hvordan du gir akutt førstehjelp, finn ut om det er noen i nærheten som kan hjelpe deg. Kontakt helsepersonell (ring 113). Enten kan de komme til stedet eller de kan veilede over telefon.

Legg personen i stabilt sideleie

Hvis vedkommende er bevisstløs, eller faller ut og inn av bevissthet, legg personen i stabilt sideleie. Pass på at h*n holder seg i ro i den stillingen og ikke ruller over på ryggen (se figur).



Stabilt sideleie

Ring ambulanse – AMK 113

Når du snakker med AMK-sentralen er det viktig å følge de instruksjonene du får nøye. Når du blir spurt, beskriv personens symptomer og forklar at vedkommende har brukt cannabis (og/eller andre stoffer hvis det er aktuelt). For eksempel: «Min venn har drukket 4 øl og røykt ganske mye marihuana. Han sa han var svimmel, så ble han ganske blek og kastet opp. Etter det besvimte han.»

Forsøk å få mest mulig detaljert informasjon om hva slags stoffer personen har tatt ved å spørre vedkommende selv, spørre andre som er tilstede eller ved å observere tegn og symptomer. Se også etter brukerutstyr og annet som kan gi deg en pekepinn. Ha adressen til stedet du befinner deg klar så du kan gi den til AMK-operatøren. Hold deg i nærheten og pass på personen til ambulansen kommer.

Ved bevisstløshet

Hvis noen besvimer, trenger de øyeblikkelig medisinsk førstehjelp og det er viktig å holde luftveiene frie. Hvis personen ligger på ryggen, kan h*n kveles av sin egen tunge eller av oppkast. Når personen legges i stabilt sideleie, vil luftveiene holdes åpne. Før du ruller vedkommende

over i stabilt sideleie, sjekk at det ikke ligger skarpe gjenstander på gulvet/bakken. Hvis det blir nødvendig må personens luftveier renses etter at h*n har kastet opp. Hold vedkommende varm, men ikke overopphetet.

Selvordstanker og suicidal adferd

Alle selvmordstanker må tas på alvor. Hvis personen sier h*n overveier selvmord og/eller planlegger dette, er det alvorlige indikatorer på selvmordsfare. For å fastslå hvorvidt noen har eksplisitte planer om å ta livet sitt, må du stille dem tre spørsmål

1. Har du bestemt deg for hvordan du vil ta livet ditt?
2. Har du bestemt deg for når du vil gjøre det?
3. Har du tatt konkrete skritt i retning av å gjøre alvor av det?

Vær klar over at fravær av en «selvmordsplan» ikke er noen garanti for at personen er utenfor fare.

Hvis personen utviser suicidal atferd skal h*n ikke overlates til seg selv. Hvis du ikke selv kan holde vedkommende med selskap, sørg for at noen andre gjør det. Finn en kontaktperson som kan være tilgjengelig hele tiden, og som kan kontaktes ved behov (det kan være en krisetelefon, en venn, et familiemedlem, en sponsor fra AA/NA, eller helsepersonell).

Ikke nøl med å be om profesjonell hjelp, særlig hvis personen er psykotisk. Hvis den som er suicidal har våpen eller er aggressiv, bør du søke hjelp hos politiet for å beskytte deg selv.

Hva gjør jeg hvis personen er aggressiv?

Hvis en person er rusa og aggressiv, bør du foreta en risikovurdering for å beskytte deg selv, vedkommende og eventuelle andre tilstede. Sørg først for din egen sikkerhet, slik at du ikke blir hindret i jobben med å gi personen effektiv hjelp. Om du føler deg utrygg, be om hjelp fra andre. Fjern deg fra den som er aggressiv hvis din egen sikkerhet er truet. Forhold deg så rolig som mulig og forsøk å avvæpne personen og situasjonen ved å bruke følgende teknikker:

- Snakk rolig, og på en ikke-konfronterende måte.
- Snakk sakte og betryggende i en vennlig og omsorgsfull tone.
- Ikke provoser personen ved å virke fiendtlig eller truende eller ved å krangle med vedkommende.
- Bruk positive ord (som «vær rolig; slapp av») og ikke negative ord (som «nå må du gi deg! slutt å sloss!»). Negative ord kan lett føre til at h*n overreagerer.
- Vurder om du kan få til en pause i samtalen slik at personen får en mulighet til å roe seg.
- Finn et stille sted i rolige omgivelser hvor du og vedkommende kan være.
- Hvis dere er innendørs, forsøk å holde utgangen åpen og tilgjengelig. Da unngår du at personen føler seg innestengt, samtidig som du selv har klar bane til å komme unna om nødvendig.