

Läs Vivvi Toikanens fantastiska text om beroende.

Ändå är en vanlig uppfattning att man som beroendesjuk i tex. Alkohol får höra "för fan sluta supa och kamma till dej skaffa dej ett jobb".

Vi skulle aldrig säga något sådant till en diabetiker eller en människa med högt blodtryck. Man måste börja se över begreppet sjukdom i Sverige så människor får den vård och sociala insatser de beroendesjuka behöver.

Urgamla system för överlevnad orsakar dagens beroendeproblem:

Kidnappad hjärna

Sprit, sex, spel, shopping, socker - listan över saker som människan kan bli beroende av är lång.

Det är inte så konstigt - evolutionen har utrustat oss med förmågan att fastna i lustfyllda aktiviteter.

Beroende handlar om starka, inbyggda mekanismer som helt enkelt kidnappar hjärnan.

Att vara beroende av droger, enarmade banditer eller dataspel har, till skillnad mot den allmänna uppfattningen, väldigt lite med dålig karaktär att göra. Att fastna för sådant som ger oss lustkänslor är naturligt nedärvt. Faktum är att alla till viss del är beroende av något - om inte annat så åtminstone av mat, sex och bekräftelse.

- I vår hjärna finns det väldigt gamla belöningssystem. Förr var systemen viktiga för överlevnaden eftersom de såg till att människan åt, drack och fortplantade sig, förklarar beroendeforskaren Jörgen Engel, som är professor på institutionen för farmakologi vid Göteborgs universitet.

ENDORFINER OCH KOKAIN

Enkelt uttryckt är belöningssystemen ett nätverk av neuroner i hjärnan. Även signalsubstanserna, hjärnans budbärare, har en viktig roll. Av dem anses dopamin som en av de viktigaste för utvecklingen av beroende. När belöningssystemen stimuleras frisätts bland annat dopamin och endorfiner som ger oss en känsla av välbehag och lycka. Kokain, amfetamin, nikotin och alkohol påverkar alla dopamin på ett eller annat sätt. Tidigare trodde man att alkohol tar död på nervcellerna, nu hävdar forskare att alkohol skapar fler kopplingar mellan dem - och slutligen kidnappas hjärnan helt av drogen.

Den känslan av belöning som systemen skapar är så stark att den fick urtidsmänniskan att ständigt leta efter mat istället för att lägga sig ner och dö av svält. Idag behöver vi knappast kämpa för att få ett skrovmål. Hjärnans belöningssystem aktiveras numera av helt andra saker och alkohol är bara ett av alla moderna surrogat för tidigare livsviktiga aktiviteter.

Men det finns fler exempel - allt från sockerberoende och internetmissbruk till shoppingberoende och spelberoende. Kan man bli beroende av vad som helst?

- En belöning är en belöning, oavsett om den kommer från ett kemiskt preparat eller inte. Man kan se och mäta förändringar i hjärnan vid flera olika typer av beroenden. Alkohol och roulettespel påverkar visserligen hjärnan på

olika sätt, men de ger förändringar som påminner om varandra, säger Jörgen Engel.

Forskare har också sett att om en människa med spelmani får se en video där andra talar om spel, aktiveras samma område i hjärnan som hos en kokainist som får se en film där det förekommer kokain.

Att en del människor blir missbrukare handlar alltså delvis om att de urgamla belöningssystemen i hjärnan aktiveras av "fel" saker. Det som förr fick oss att överleva, kan i värsta fall vara dödligt idag.

SVAGARE BELÖNINGSSYSTEM

– Hos en del individer krävs det lite mer för att belöningssystemen ska aktiveras. En teori är att beroendesjuka har svagare belöningssystem. Det räcker inte med saker som i vanliga fall ger människor en känsla av välbehag – det krävs något extra. När man tar sin första cigarett eller drink kanske man känner den där speciella kicken och hjärnan minns vad det var som gav den nya upplevelsen, förklarar Jörgen Engel.

Minnet är intimt förknippat med beroende. Belöningssystemen finns också i samma del av hjärnan som minnet. Vi minns vad som fick oss att må bra och vill – ibland till varje pris – uppleva den känslan igen. Belöningssystem finns dock inte bara hos människan. Det finns exempelvis även hos plattmaskar, guldfiskar och elefanter:

– En viss tid på året jäser en frukt som elefanter tycker särskilt mycket om. Frukten bildar alltså alkohol. Elefanterna minns var frukten finns och vandrar varje år långa sträckor för att komma åt den. Då har de har party i flera dagar, de slåss och glömmar bort sina ungar. Elefanter kan också vandra i dagar för att komma till ett litet vattenhål som de besökt tidigare, berättar Jörgen Engel.

Mekanismerna är liknande hos människa och djur. Även alkoholisten gör nästan vad som helst för att komma åt sin drink. Ofta är minnet av den första kicken så starkt att alkoholisten brukar minnas exakt när och var han drack första gången.

– Personer som inte är alkoholister brukar sällan komma ihåg första gången. Alkoholisterna minns däremot oftast alla detaljer kring sin första fylla. Beroende handlar om mycket starka mekanismer som slutligen kidnappar hjärnan, konstaterar Jörgen Engel.

HJÄRNAN BLIR ÖVERKÄNSLIG

Ju fler gånger man upplever ett rus, desto känsligare tycks hjärnans belöningssystem bli, visar forskning. Hjärnan blir kort sagt allergisk mot den rusgivande substansen. En före detta kokainist kan få ett häftigt sug efter drogen bara av att se en spegel och ett rakblad. För en tillnyktrad alkoholist kan suget väckas av klirrande isbitar i ett glas: blotta förväntningen på ett rus aktiverar belöningssystemen hos den som är beroende. På sätt och vis blir missbrukaren som ett barn – eller en elefant sugen på jäst frukt – personen lever i nuet, vill ha omedelbar tillfredställelse, följer sin första impuls och tänker sällan på framtida konsekvenser. Man ger helt enkelt efter för suget direkt. En teori om varför missbrukare har dålig impulskontroll är att de, precis som grova våldsbrottslingar, har låga halter av signalsubstansen serotonin.

Däremot vet man ännu inte om den låga serotoninivån är något missbrukaren är född med eller om serotoninet påverkas av missbruket. Även personer med bulimi, hetsätning, har likheter med alkoholisten. I undersökningar har det visat sig att bulimiker också har en störd impuls kontroll och låga halter serotonin. Båda reagerar också på samma sätt: alkoholisten och hetsätaren först känner stark lust och tillfredsställelse när de får sin drog, men efteråt fylls de av ånger och skuld. Olika missbruk tycks ha liknande mekanismer – fysiskt och psykiskt.

VISSA FASTNAR I MISSBRUK

En fråga som förbryllar beroendeforskare är varför vissa fastnar i missbruk, medan andra klarar sig.

– Det finns en genetisk komponent som påverkar utvecklingen av beroende. Men det handlar även om sociala faktorer som uppväxt och miljö. Har man en viss genuppsättning och dessutom har haft en dålig uppväxt är risken större att bli beroende, säger Jörgen Engel. Uppväxtmiljön kan påverka det genetiska arvet åt andra hållet också: Har man ärvt dåliga belöningsystem och har missbruk i släkten, kan roliga aktiviteter kompensera:

– En stimulerande miljö gör att man lär sig att söka kickar i annat än droger. Det kan vara allt från musik och idrott till andra aktiviteter. Har man missbruk i släkten kan man alltså hjälpa sitt barn genom att ge det en stimulerande fritid. Utagerande pojkar har exempelvis en ökad risk för att utveckla beroende, men roliga upplevelser, till exempel att få tävla i all enkelhet, skulle kunna skydda vissa av dem mot missbruk.

DROGER LOCKAR A-PERSONER

Amerikanska studier har visat att vissa droger, till exempel kokain, oftare drar till sig så kallade typ A-personer som söker spänning och häftiga upplevelser. Hos dem kan livsstilen – att lyckas fixa fram pengar, få tag i drogen och sedan ta den i smyg, vara ett beroende i sig eftersom blotta spänningen kring det hela ger en kick.

Huruvida en missbrukare kan programmera om sina belöningsystem och bli en måttlighetskonsument är omdiskuterat. En gång missbrukare, alltid missbrukare tycks alltså stämma? Både ja och nej, svarar Jörgen Engel:

– Vissa personer som har utvecklat ett beroende kan aldrig bli måttlighetsbrukare, medan en del klarar det. Det här diskuteras mycket just nu och det finns inget bra svar ännu.

Långtidsstudier på vietnamveteraner som använde heroin under kriget visar att de allra flesta slutade med heroin när de kom hem igen. 90 procent lyckades sluta på egen hand när de slapp stressen och ångesten av att ligga i fält. Detta visar att den miljö man lever i strakt påverkar missbruk. Ålder är en annan bidragande faktor: Ju äldre man blir, desto större är sannolikheten att man självmant slutar missbruka. I en undersökning klassades 22 procent av alla 18 till 25-åriga amerikaner som missbrukare av någon drog. Motsvarande siffra för 55 till 59-åringarna var 3 procent.

Vivvi Toikanen.