



Psykologen:

Marta Maria Gorecka er psykolog, men først og fremst Marta

Må ha det. Bare må ha det?

i alle søker en endring i innstemning. Vi ønsker og søker et som gjør oss bedre til sinns. *Men bare må gjøre.*

oen MÅ ha kaffe for å fungere om morgenen. Andre har den obligatoriske morgenrøyken. Den nært mobilen vår sjekkes og blas tvangsmessig i store deler av dagen. Glemmes mobilen emme er ikke panikkfølelsen langt unna. Hvorfor er sjokoladen et must for mange damer? Røyking virker som et drog for stadig flere. Noen enn sammenligner det å nedlegge flest damer om et dop.

Mennesket har mange uvaner som kan utvikles til mer selvd destruktive og problematiske. Dette ved at de kan etablere seg som avhengigheter. Eksempler på disse er bruk av tobakk, alkohol, narkotika, gambling, shopping, sex, mat, videospill, internett og jobbavhengighet. Vi vet nå at avhengighet er en mer komplisert sammensetning av biologiske, sosiale, psykologiske og genetiske faktorer. Å beskrive og årsaksforklare det i korte trekk er vanskelig.

Man kan bli avhengig av mye forskjellig men med like grad av negative konsekvenser. Dette kan være av substans så vel som ikke-substanser. Dette rammer mennesker i alle samfunnslag og aldre, og graden av avhengighet som kommer frem kan være svært varierende. Fra den vellykkede endomsmegleren med perfekt familie til profesoren. Idrettsungdom. Den eldre ensomme mannen. Den rusyke sovende på gata.

Hjernen er en luring. Meget kort forklart: I den menneskes nervebaner i system som er viktige for oppmerksomhet, belønning og atferd. Stimulering frigjør av signalstoffet dopamin i

hjernen gir en velbehagsfølelse som er viktig i avhengighetsatferd. Hjernens belønningssystem.

Selve grunnlaget for avhengigheten kan ofte sees på som funksjonell. Man søker å oppnå nytelse og tilfredshet. Dempe angst og uro. Lindre smerte og sorg. Gjenoppta selve Balansen i en selv. De første endringene i sinnsstemningen oppleves gjerne som svært intense. Man ser at sine følelser kan endres ved å tilføre kroppen noe. Dette blir noe man gjerne gjør igjen og igjen. Man ønsker seg mer av det man nettopp har fått. Denne mekanismen regnes for å være sentral både for menneskers overlevelsessevne og for utviklingen av avhengighet. Det er vanlig å skille mellom fysisk og psykologisk avhengighet. Den psykiske avhengigheten føles som et sterkt sug og lyst på rusatferden. Den fysiske avhengigheten er relatert til mer fysiske symptomer som abstinenser. Flere av de samme biologiske mekanismene har vist seg å være relevante for rusatferd så vel som annen avhengighetsatferd. Spilleavhengighet har vist seg å ha mange felles biologiske komponenter med alkoholavhengighet.

Fellesnevner ved avhengighet er gjerne 1) den sterke til å utføre avhengighetsrelatert aktivitet er svært sterk, 2) Man ikke kan kontrollere selve inntaket av aktiviteten, og 3) opplevelse av sterkt ubehag, abstinens, når pausene fra aktiviteten blir for lang.

Avhengigheten utvikles over tid. Den endres, i takt med den som er avhengig. Over tid merkes en endring i livsstil hvor atferdsaspektet blir tydeligere. Avhengighet da dreier seg om tap av kontroll over egen atferd, som inntak av rusmidler eller avhengighetsaktiviteten. Den blir gjentatt, tvangsmessig til tross for dets negative konsekvenser. Ovenfor omgivelsene blir det vanskeligere å dekke over eget misbruk. Innsikt om eget bruk er ikke alltid til stede. Over tid vil nytelsesmiddelet miste sin intense effekt og stadig

mer av dette trengs for å føle den samme effekte og gjenopprette balansen i kroppen, kjent som toleranse.

Cravings. Suget. Den sterke motivasjonen for bruke rusmidler kan ligge latent lenge etter opphør bruk. Den kan vekkes dersom man kommer i situasjoner eller følelsesmessige tilstande som minner om tidligere tiders rusmiddelbruk. Omstendigheter hvor personen opplever stress og husker å ha tidligere brukte rusmidler for lindring, kan gi en følelse av å måtte gjenoppta for å ha det bra igjen. Dette skyldes sannsynligvis lav dopaminaktivitet. Psykisk sett er denne mer en lært respons. Personer som har vært rusfri over lengre tid kan plutselig føle en særdeles sterkt trang til å gjenoppta bruken. Dette betyr ikke at de vil det. Dette sier noe om hvor sterkt suget kan være. Tidligere røykere kan gjerne årevis senere fortsatt ha lyst på en blås.

Forskning har i sterkere grad vist et genetisk komponent. En sårbarhet, en disposisjon til å utvikle avhengighet. Dette betyr ikke at man nødvendigvis utvikler det. Videre vet man at underliggende psykologiske og medisinske tilstander kan bidra til det store bildet med økt risiko som bruk av smertedempende og beroligende medisiner. Det kan være personlighetsforstyrrelse og ADHD, og ikke minst miljøet; erfaringer omgangskrets, familie. *Ja, Arv og Miljø.*

Avhengigheten som beskrives i forbindelse med rusmisbruk kan muligens ikke appellere til alle. Jeg drikker da ikke for mye? Jeg kjenner ingen som drikker for mye? Å reparere dagen derpå er ikke så farlig? Samtidig, flere av oss har kanskje tilbøyelighet til avhengighetsatferd uten å få panikk av den grunn. Hvor lenge kan du gå uten å sjekke telefonen din uten å oppleve et snev av ubehag? Hvor lenge kan dine nærmeste gå uten å kommentere din mobilbruk?

Folk undrer, ofte lett bedrevitende: *Hvorfor slutter ikke bare den Avhengige med denne atferden? Det er jo ikke så vanskelig? Hvorfor gjør de det som er farlig for seg selv?* Det er vanskelig nok for den enkelte og høyst individuelt. Noen slutter å røyke på dagen. Andre sliter lenge. Noen må inn og ut av rehabilitering. Det må gis takhøyde for dette fra omgivelsene. Det er en prosess, som mye annet, som tar tid og ingen lett løsning på. Også i rusbehandling finnes få "quick fix".

Forskningen på avhengighet vokser seg stadig større, samtidig som nye problemstillinger oppstår. Vi vet fortsatt for lite. Mer må til for å gjøre behandling for og forståelsen av avhengighet bedre.

Det er gjerne en akseptert hverdagssjargong og "bare MÅ ha noe" Vi alle søker en endring i innstemning. Vi ønsker og søker det som gjør oss bedre til sinns. Noe vi bare må gjøre. uten å nevne A-ordet. Kanskje man ikke tør? Eller bør? Avhengighet er gjerne forbundet med tap av kontroll, et svakhetstegn. Av andre og en selv. Det å ha kontroll er et sunnhetstegn, ifølge dagens samfunn. Et tegn på suksess. Tap av kontroll over ens kropp er undergang. Den gatenarkomane er selve ansiktet på Avhengigheten, Undergangen og Svakheten for ganske mange av oss. Kanskje er dette ansiktet til en selger av Virkelig i dine øyne.