

# *Biologiskt kapital*

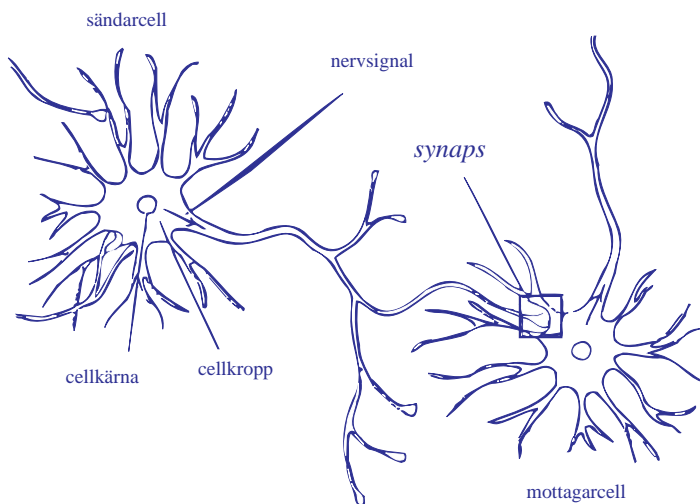
*eller*

*Varför bör man undvika alkohol när man är ung?*

*Krystyna Malm, april 1997*

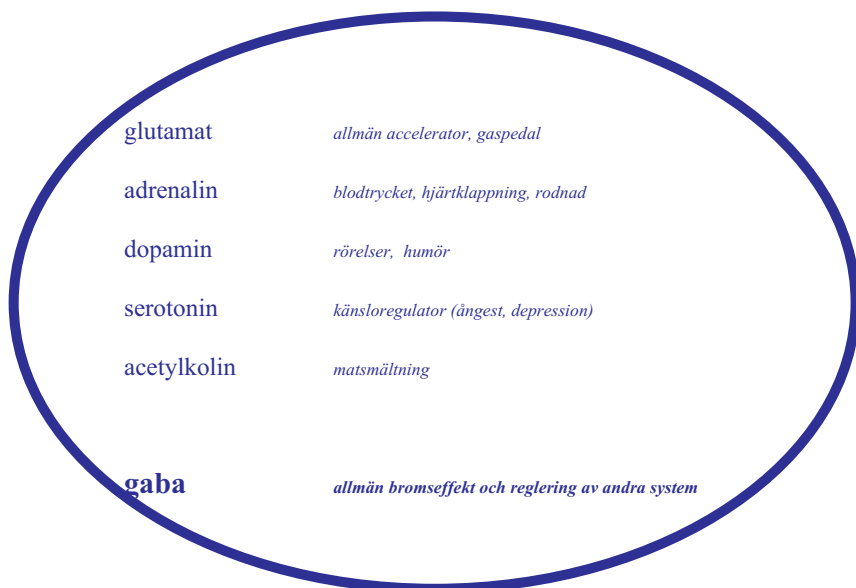
## Varför bör man undvika alkohol när man är ung?

Redan i tredje fostermånaden har naturen bestämt hur många nervceller hjärnan skall innehålla. När hjärnan sedan växer ökar alltså inte antalet celler utan varje cell får allt flera utskott. En enskild cell kan få tusentals utskott och det bildas fler och fler nya synapser (se ”Snapsen i synapsen”).



Ju fler synapser desto mer utvecklad hjärna - man blir mognare, klokare och skickligare. Uppfostran och utbildning är just till för att styra utvecklingen åt rätt håll. Att sträva framåt och undersöka allt nytt ingår automatiskt i programmet fram till ca 22 års ålder. Det som kan och måste tränas är inbromsningsmekanismen och kontrollsystemet.

Om man dricker alkohol före 20 års ålder slår man ut det egna bromssystemet för stunden och ger hjärnan en signal att någon broms inte behövs. Därför hindras eller fördröjs utvecklingen av de bromsande synapserna och följden kan bli rastlöshet, sömn- och koncentrationsproblem, oro och ångest. På så sätt blir man utrustad med en mycket mindre reserv när man startar livet som vuxen och löper mycket större risk att denna reserv tar slut snabbt och att ett beroende utvecklas på mycket kort tid.



*Ett kretsloppssystem där alla signalsubstanser påverkar varandra.  
Gaba-glutamatsystemet utgör ett kontrollsystem.*

## *Vad har vi kontrollsysteem till?*

Hjärnans kontrollsysteem behövs ju hela tiden men tas i anspråk extra mycket och främst när man t ex råkar i kris, känner ångest eller depression. Det blir då också lättare att hamna i ett beroende om man dricker alkohol.

Om man har haft en otrygg eller svår barndom, har man varit tvungen att använda kontrollsyste­met i större utsträckning än vad den naturliga biologiska utvecklingen förutsätter och dessutom innan det blev helt utvecklat. Detta skapar goda grunder för att snabbt hamna i ett beroende om man börjar använda alkohol (v g se sid. 9 i ”Glädjekälla eller fälla”).

## *Biologiskt kapital*

Det biologiska kapitalet som vi är utrustade med i början av vårt vuxna liv beror på flera faktorer: ca 60% är arv, resten påverkan från omgivningen, vår uppväxt, vanor och ovanor. Det kapital vi får en gång i livet går inte att öka med räntor eller avkastning. Det ges inga krediter. Hur fort det går åt kan bara vi själva bestämma.

Man kan förbruka det under de första 5-10 åren eller fördela det jämnt så det räcker hela livet. Varje gång man dricker tar man från reservkapitalet. Har vi en gång förbrukat det biologiska kapitalet så är det borta för alltid.

Kroppen klarar sig ändå men några nya reserver kan den inte skaffa. Då gäller det att leva med tomt bankkonto. Även om man har varit helt nykter under flera månader eller år hamnar man där man slutade sist. Samtidigt förbrukas ju reserverna kontinuerligt i takt med att man lever. Många har tyvärr fått erfara detta, och när de förstår är det oftast för sent. Det går inte heller att mäta reserverna. Det fungerar ju olika från person till person. Det går inte heller att bestämma hur mycket som är lagom. Det beror på... som sagt

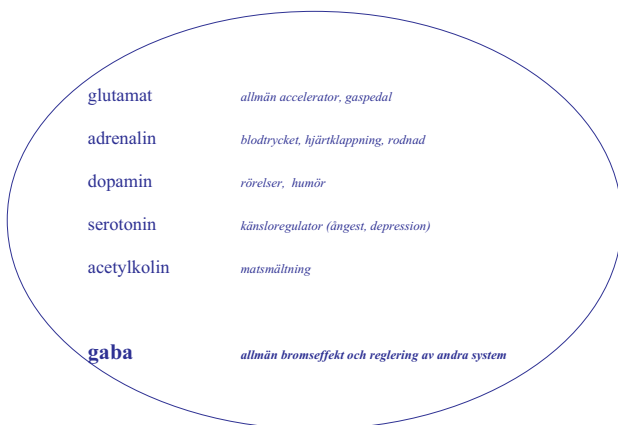


1 flaska vin

1-2 dygn

glutamat	<i>allmän accelerator, gaspedal</i>
adrenalin	<i>blodtrycket, hjärklappning, rodnad</i>
dopamin	<i>rörelser, humör</i>
serotonin	<i>känsloregulator (ångest, depression)</i>
acetylkolin	<i>matsmältning</i>
<b>gaba</b>	<i>allmän bromseffekt och reglering av andra system</i>

När man är ung, spänstig och ”van” kan man dricka en hel flaska vin och återhämta sig på ett dygn. Reserverna är stora och kontrollbanden starka.



2-3 månader

1 öl

glutamat	<i>allmän accelerator, gaspedal</i>
adrenalin	<i>blodtrycket, hjärtklappning, rodnad</i>
dopamin	<i>rörelser, humör</i>
serotonin	<i>känsloregulator (ångest, depression)</i>
acetylkolin	<i>matsmältning</i>
<b>gaba</b>	<i>allmän bromseffekt och reglering av andra system</i>

När man väl har hamnat i ett beroende kan det räcka med en öl (kanske några gånger) för att systemet skall gå sönder och då tar det två till tre månader innan man har återhämtat sig.

Den kroppsliga abstinensen går över efter några dagar, den själsliga i form av depression, sömnsvårigheter och ångest lättar efter några veckor med eller utan mediciner, och man kan räkna med att bli riktigt återställd först efter två-tre månader. Men då känner man sig helt frisk och kan inte förstå att ett glas vin eller en öl kan göra så mycket skada. Man prövar och upprepar proceduren igen. Depressionen kommer tillbaka och ingenting stämmer längre. Det är som om en diabetiker skulle få för sig att hoppa över en eller två insulisprutor bara för att han/hon mår bra...

***Ingen behöver bli beroende om man från början vet vad det handlar om och har respekt för alkoholen. Och tvärtom: vem som helst kan bli beroende om man inte är försiktig.***

Man kan bli beroende om man dricker öl eller vin dagligen i måttliga mängder - då bli man varken berusad eller abstinent. Att något är galet upptäcker man först efter många år när man har hamnat på sjukhuset gul, med vätska i magen och livshotande leversvikt. Det går så att säga problemfritt (om man bortser från lite förhöjt blodtryck eller sur mage). Ju jämnare tillförsel desto mer effektiv tillvänjning. Liksom regelbunden träning ger bäst kondition ger regelbundet drickande det "bästa" beroendet. Utan bråk, lugt och stilla.

Man kan också skaffa sig ett beroende genom att dricka ryckvis "t ex enligt modellen" helgfylla". Då blir tillvänjningen något annorlunda. Det som tar stryk först är hjärnan; sömnproblem, oro, ångest, depressioner. Oftast kopplar man inte alls ihop besvären med alkoholen, (leverproverna är ju bra!) man tror sig dricka som alla andra... man börjar äta sömnmedel, ångestdämpande eller antidepressiva. Men det gör saken ännu värre... Den stackars hjärnan får ytterligare ett bekymmer när den skall försöka hitta rätt balans igen.

Det som betyder något är alltså hur mycket man har druckit, hur länge, hur ung man var när man började samt vilka ärftliga förutsättningar man har.

Var och en av oss har en egen kvot med avseende på hur mycket alkohol som man kan dricka under sin livstid. Tar man ut allt i förtid, får man leva utan resten av livet.....

### ***Visst är alkohol bra!***

När kroppsfunctionerna börjar svikta med åren kan man uppnå en viss förbättring genom att förstärka den egna naturliga kontrollen med lite alkohol. Man säger att det är bra just för hjärtat eller östrogenproduktion.

Visst är det så under förutsättning att man har gott om reserver och det egna kontrollsystemet är intakt, d v s att man inte är beroende och att man kan ”dosera” sparsamt utan tendens att öka dosen. Det kan då bli både nyttigt, gott och festligt.

### ***Hur kommer det sig att det går bra att dricka ibland, ibland inte?***

Många vittnar om att det ibland går att dricka fast man är beroende. Generellt kan man säga att man tar i anspråk hjärnans kontrollsystem varje gång den blir utsatt för påfrestningar t ex när man är trött, deppig, stressad, kroppsligt sjuk eller har olösta problem. Dricker man alkohol blir alkoholen en extra belastning på det redan tidigare ansträngda kontrollsystemet och man reagerar mycket starkare och fortare.

Ett friskt system har en naturlig tröghet som hindrar plötsliga kast, ett sjukt system kan reagera mycket snabbt och oberäkneligt. Detta gäller alkohol och även mediciner, vilka de än må vara. Dricker man alkohol när man är i form, mätt, utvilad och pigg, utan

aktuella problem, tål man alkoholen bättre. Kontrollsystemet tål påfrestningen och man kan uppleva ”att visst går det bra att dricka”. Man lurar sig själv och det dröjer inte länge tills man tappat kontrollen fullständigt, precis som förut och katastrofen blir ett faktum.

### *Varför fungerar inte mediciner?*

Om man börjar med ångestdämpande, antidepressiva, eller anti-psykotiska medel under abstinensfasen kan man få mycket snabb effekt, även på små doser.

Men om man inte håller sig 100% nykter fungerar inte medicinerna på sikt. Man skulle kunna säga att man började medicinera utan att invänta tills systemet har återfått sin egen, naturliga balans.

Man behandlar med andra ord abstinensdepression och abstinensångest som ändå skulle ha gått över på ett par veckor utan medicinering. Återigen lurar man sig själv och tror att det var medicineringen som hjälpte medan det i själva verket var nykterheten. Om man håller sig nykter och tar medicinerna under lång tid - mer än ett halvt år, märker man att det blir svårt att sluta medicinera - ångesten och depressionen kommer tillbaka, ofta med ökad styrka. Utsättningen måste gå mycket långsamt och man måste vara beredd på att det kanske inte alls går att sätta ut medicinen. Det kan då bli fråga om livslång behandling.

De biologiska systemen kan få varaktig skada om man ”lägger sig i” för mycket eller i onödan. Det spelar ingen roll om man använder legala eller illegala droger. Missbrukare kan vi alla bli.

Det karakteristiska är att vi inte är medvetna om när vi missbrukar och att vi förnekar. Det finns ingen speciell personlighetstyp.

Alkoholmissbrukare är oftast kreativa, känsliga. Maktmissbrukare, oftast stela, perfektionistiska, osjälvständiga, beroende av regler och föreskrifter med oförmåga till snabba, improviserade lösningar och anpassning till verkligheten. Men det kan också vara precis tvärtom. Bilmissbrukare åker bil fast det finns andra sätt att ta sig fram, tidsmissbrukare tittar på meningslösa TV-program, skatte- och lagmissbrukare kringgår regler och hittar smarta lösningar.

Överflöd av regler och för mycket styrning stryper all kreativitet och hindrar utvecklingen - och då är det frågan om missbruk av regler som rätt använda och i lagom omfattning ger styrsel, främjar utvecklingen och hindrar att kaoset sprider sig. Det gäller att hela tiden se upp vad det än må vara.

## *Enkla regler*

Lustprincipen förklarar inte beroendeutvecklingen. Visst har det betydelse i initialskedet när det gäller alkohol, rusmedel o s v, men det förklarar inte tablettberoende, tabletter äter man därför att man måste. Utsättningsproblemen blir så stora att man inte klarar sig utan tabletter fast man vill och försöker. Det man upplever är snarare tvång än lust. Hur mycket sjuklighet skapar vi själva genom att medicinera i onödan?

Hur kommer det sig att folk dricker fast de sedan länge beslutat sig för att sluta för gott. Vilka är de biologiska program som finns ”på lagret” och aktiveras? Vad behövs för att väcka dem till liv?

Hur hänger det ihop? Vilken är halveringstiden på kulturella mönster? Kan vi påverka dem? Eller är det bara slumpen som avgör?

Vilken nytta gör symboler? Talar de till vår tysta kunskap? Varför är de så viktiga i kommunikationssammanhang? Hur bildas de? Hur kommer det sig att alla förstår innebörden? Är symboler kanske till för att skapa ordning i kaoset?

Principen är att allt vi tillför kroppen eller utsätter den för formar vårt väl- eller illabefinnande. Vi lockar fram och utvecklar de program som är relevanta. Plockar vi för mycket blir det tomt - och det känns inte bra. Plockar vi ingenting uppstår överflöd och det blir inte heller bra. Missbruk är kanske det naturliga sättet att minska på överflödet? Missbruk är sällan lustupplevelser. Snarare tvång eller lidande. Både beroende och tvång kan således vara resultat av en anpassning - mer eller mindre funktionell. Ett beteende som till en början var lustfyllt eller ändamålsenligt (minska ångest eller smärta) kan för-

vandlas till tvång, fast man vet om alla faror och alla lustkänslor är borta. Vi får huvudvärk av huvudvärkstabletter om vi tar dem för ofta.

Det verkar som om vi har glömt att biologiska system är dynamiska och när man ingriper (alkohol, droger, mediciner) måste man också ha vett att dra sig undan i tid. Om man bryter benet- lägger man det tillräta, tar bort gipset efter en tid och tränar sedan fast det gör ont. Skulle man behålla gipset för att undvika smärtan försvinner muskler och benet blir urkalkat. Benet blir odugligt och måste kapas. Då är det protes som gäller.

### *En ung människa har mycket god inlärnings- och läkningsförmåga*

och därför är det extra viktigt att man inte ger upp och väljer den bekväma vägen (alkohol, droger, mediciner) när kollision med verkligheten inträffar. Ibland när processen har gått för långt är tabletter en livräddande, nödvändig åtgärd, men det får inte glömmas att den bara är tillfällig. Bara i vissa, mycket få fall kan det visa sig behövas resten av livet. Det är inte så som vid ungdomsdiabetes då kroppen helt enkelt slutar att producera insulin och detta helt enkelt måste ersättas. Det är mycket sällan som en permanent brist uppkommer i hjärnan. Den mänskliga hjärnan har fantastiska kompensationsmöjligheter, särskilt när den fortfarande är ung.

Det finns oändligt många vägar att gå men det kan bli farligt på sikt att välja den för stunden kortaste. Vi är helt maktlösa om vi inte lyssnar till varandra, till kroppens och själens signaler. När kroppen anpassat sig till medicinerna kan det inträffa en försämring och då i stället för att minska dosen ökar vi den och därmed åstadkommes en kortvarig förbättring som på sikt förstör kroppens egna funktioner.

Till slut klarar vi oss inte utan ”protes”.

Det är farligt att dra generella slutsatser, varje individ måste hitta en egen väg. Det finns regler och rekommendationer med det glöms alltför ofta att de inte är mer än just preliminära, mycket osäkra råd som måste provas individuellt. *Vi är lika olika inuti som utanpå.*