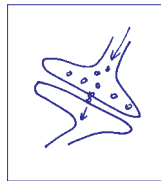




Vad gör

snapsen i synapsen?



*Krystyna Malm
september -94*

Vad händer egentligen när man dricker?

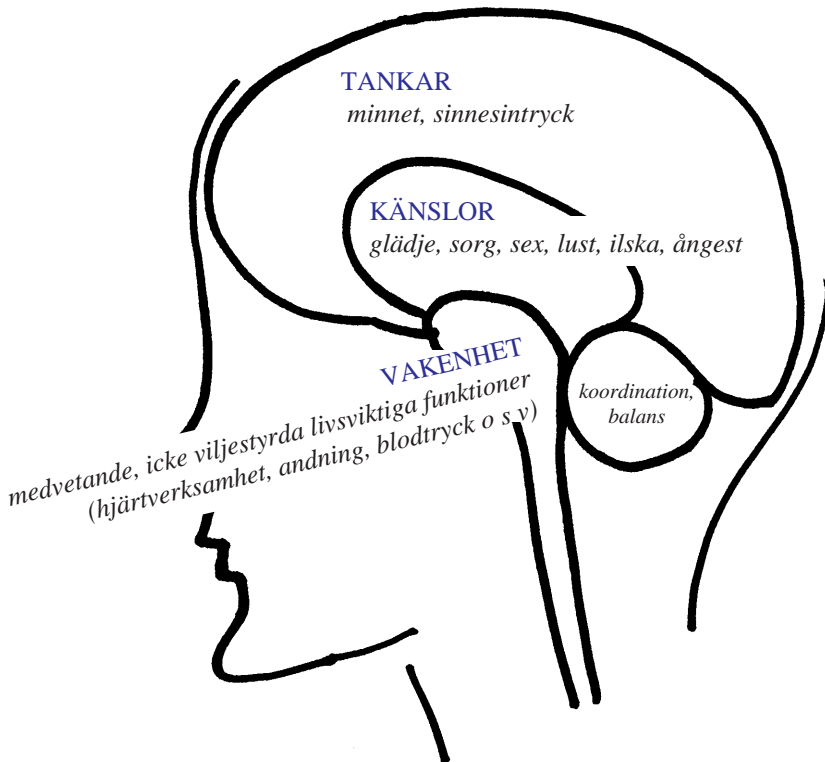
Varför blir man avspänd, varm, öppen, orädd?

Det är ju därför man dricker i början. Dessutom är det ofta gott.

Att det händer något i vår hjärna är väl klart.

Vad vet man?

Vår hjärna ser ut ungefär så här



... och består av miljarder nervceller som kommunicerar med varandra och ger varandra signaler. Nervcellerna "samråder" hela tiden med varandra för att hålla oss i form, och för att alla livsfunktioner som är nödvändiga för stunden är optimalt anpassade till varandra. Hjärnan fungerar alltså som en samordnande datacentral som styr alla kroppens funktioner.

Målet är att hela tiden anpassa kroppen till rådande omständigheter. Blir man sjuk kopplas ett alarmsystem på - feber - för att kroppen fortare skall göra sig av med det som är skadligt.

Är man i fara så blir man rädd - och då kommer ångesten som gör att vi flyr för att rädda livet.

Ångesten är ett tecken på att något är fel, att själen inte mår bra.

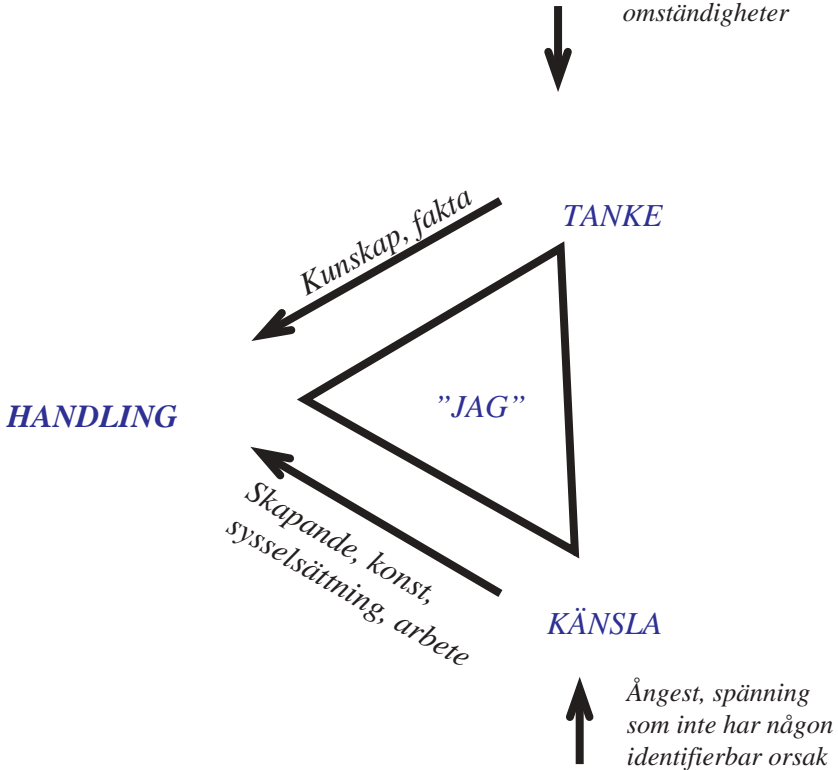
Utan feber och utan ångest kan vi helt enkelt inte överleva.

Rädslan som kommer utifrån botar man med kunskap. Så länge man tror att det finns ett "lik i garderoben" - blir man rädd.

Öppnar man dörren och ser att det inte finns något där försvinner rädslan. Det är värre med rädslan som kommer inifrån. Det finns ingen dörr att öppna, inget att ta fasta på, och den enda räddningen då är att man ***gör något.***

”Det farliga yttre” (våra föreställningar)

*Rädslan =
ångest pga yttre
omständigheter*

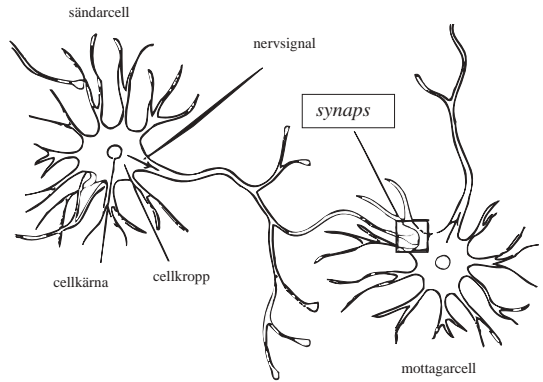


”Det farliga inre”

Så gjorde många av de stora konstnärerna när de skapade sina verk. Att skapa betyder inte att man måste göra något märkvärdigt. Det ligger mycket skapande i att ordna sitt eget liv och ge det innehåll. Vardagsskapande, att skapa eller hitta en mening i varje ögonblick, det är det verkligt stora och kanske svåraste i livet.

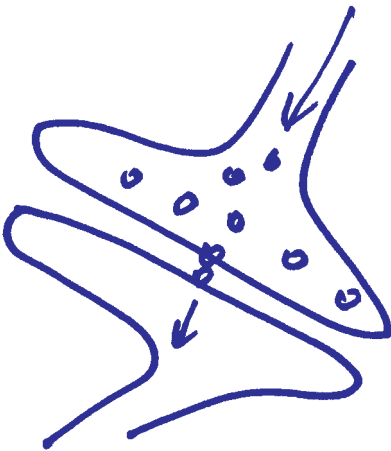
Nervcellerna kommunicerar med varandra

nervceller med sina utskott



via s.k. *synapser*

= ställen där två nervceller ”möts” för att utbyta signaler.



vätskebubblor

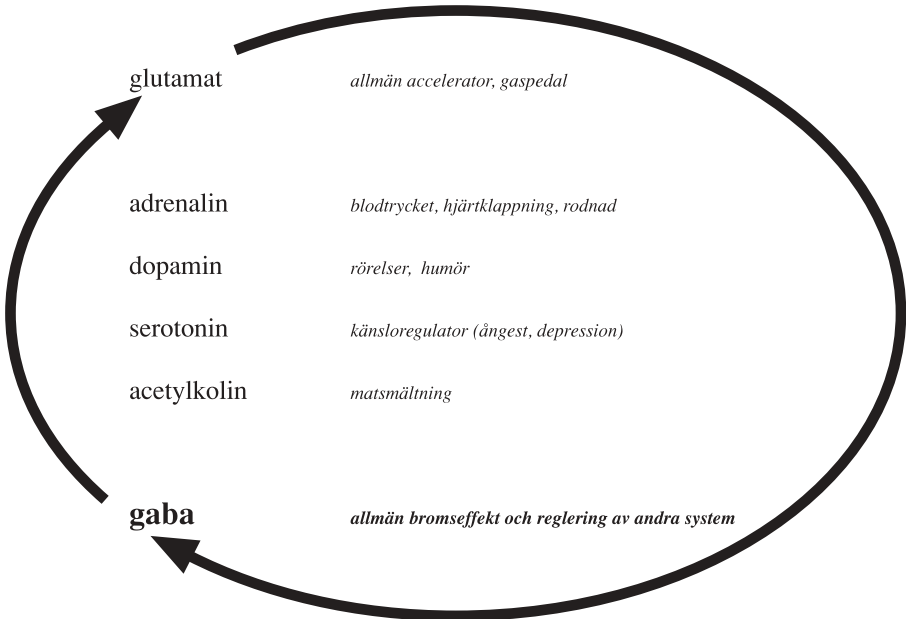
när signalen kommer frigörs vätskan i spalten..

...fastnar på nästa cell...

...som på så sätt tar emot signalen...

...och vidarebefordrar den.

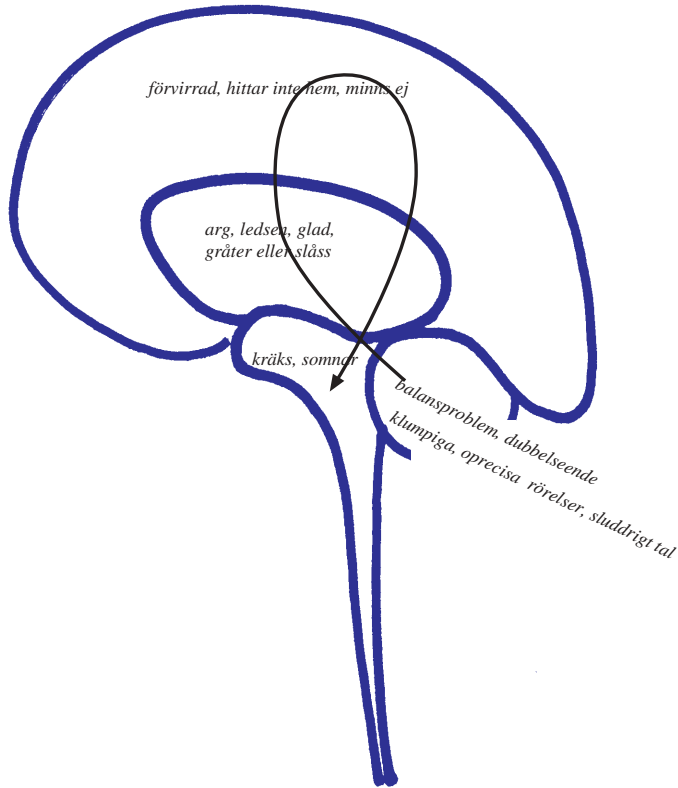
Olika grupper av celler har olika funktioner och jobbar med *olika signalvätskor*



*Ett slutet system, **kretslopp**, där allt påverkar allt.*

Man vet att *alkoholen* och även *bensodiazepinerna* (t ex valium, rohypnol, temesta, sobril) **förstärker Gaba-effekten**.

Man ”**fyller på bromsvätskan**” och bromsarna ”**tar**” bättre. Det blir lättare att koppla av, somna o.s.v. Det känns skönt, man får omedelbar hjälp.... om man inte dricker för mycket och blir berusad.....



för då **slutar bromssystemet** att fungera och man börjar tala sluddrigt, har svårt att hålla balansen, man blir lätt arg, ledsen eller glad, tappar kontrollen, slås, hittar inte hem, blir förvirrad, kräks och somnar till slut....just för att man inte skall kunna dricka mer och bli förgiftad till dödssen minns man inte mycket nästa dag.... som tur är....kanske, kanske inte....

Så länge man använder alkohol eller tabletter vid enstaka tillfällen och låter hjärnan återhämta sig emellanåt är allt frid och fröjd.

Men har man fått det som *vana* att ta till dessa medel så fort det känns svårt och/eller av andra skäl tar dem regelbundet under långa perioder, börjar hjärnan

lära sig

på gott och ont...

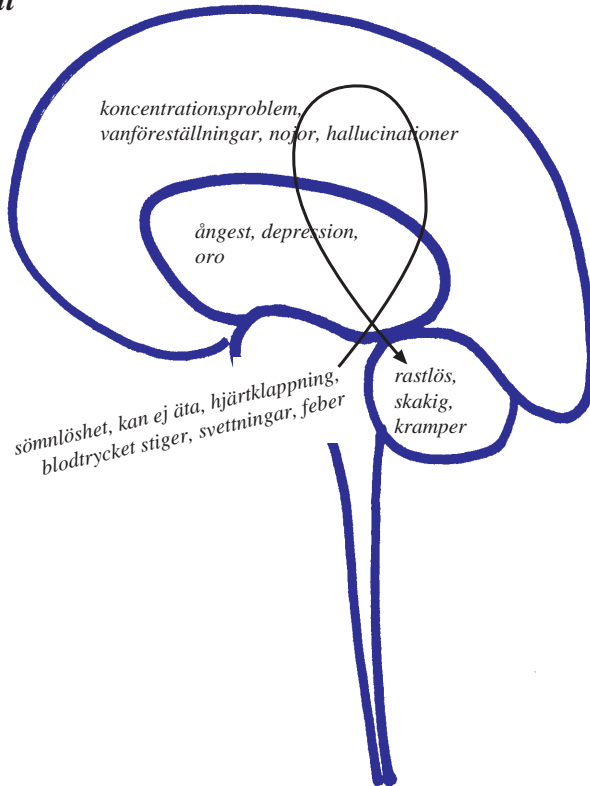


Hjärnan får ju en signal att "bromsvätskan" kommer utifrån och följaktligen slutar den att tillverka Gaba eller "låter bli" att använda systemet, eftersom den vant sig och vet att det kommer en konstgjord ersättare, alkoholen/tabletter, utifrån. Det är rent av farligt att ha två bromssystem samtidigt - då kan ju livet släckas ut helt.

Hjärnan är klok och lär sig. Uppgiften är ju att hålla Dig vid liv, vad som än händer... ***Bromssystemet som Du har fått av naturen sätts successivt ur funktion*** och kan t o m avskaffas helt.

När Du efter en tid vill sluta dricka, upptäcker du att det inte går. Hjärnan kan ju inte fungera utan ”bromssystemet” och skriker på hjälp. Den har varken fått tid eller chans att lära om.

Du blir *abstinent*

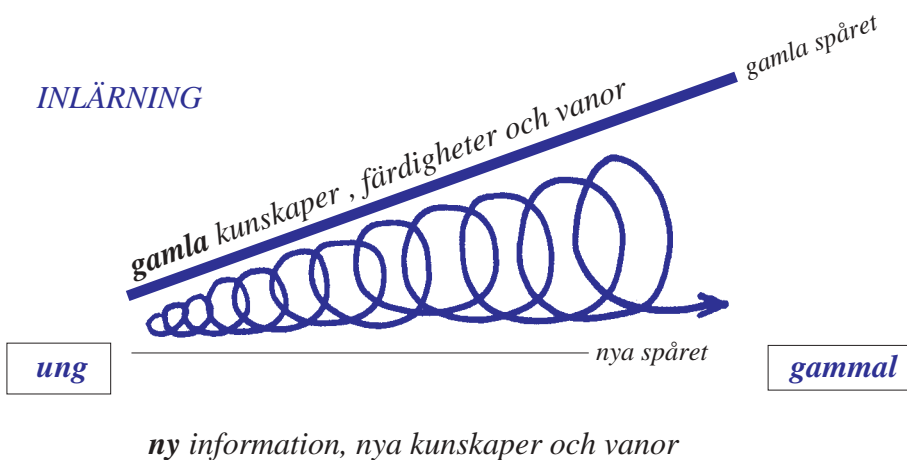


Du får ångest, blir darrig, svettig, orolig, kan varken koncentrera dig eller sova. **Ingenting fungerar förrän Du har tagit en återställare**, d.v.s. ”fyllt på bromsvätskan”. Du hamnar i en ond cirkel, Du klarar inte att sluta dricka på egen hand och **Du måste ha hjälp**. Vill det sig riktigt illa och Du försöker härda ut, riskerar du att få epileptiska kramper och även hallucinationer, i värsta fall delirium. Blodtrycket stiger, hjärtat slår fort, du ser skrämmande saker och kan inte stoppa detta tillstånd (som kan leda till döden).

Hjärnan kan således lära sig. ***Ju tidigare du börjar dricka, desto fortare går det att utveckla ett beroende***, dvs hjärnan lär sig att ”bromsvätskan” kommer utifrån och Du är fast.

Hjärnan kan också lära om... ju tidigare Du börjar, desto bättre.
Om Du slutar dricka och hjärnan får signaler att den måste klara sig på egen hand, kommer den att lära sig att åter sätta igång produktionen av ”bromsvätskan” och Du ***lär dig att leva utan alkohol och tabletter.***

INLÄRNING



Vägen är lång, den går i spiral med större och större ”loop” med åren. Nytt beteende lärs in men risken för återfall blir störst när man är närmast det gamla spåret och kanske mår bäst..... och det gamla drar som en magnet!

Det som gäller är total avhållsamhet under lång tid (månader, år).

Ju längre du har druckit, desto längre tid tar det att komma tillbaka. Tyvärr. Processen tar olika lång tid för olika människor.

Du har alltså en fantastisk ”*datacentral*” i huvudet, men det är *bara du själv som kan programmera* den. Och visst är det *skapande!*

Somliga kan kanske aldrig mer ens ”lukta” på glaset. Andra kan kanske skaffa sig kontroll och dricka ”civiliserat”. Ingen kan säga vem som lyckas. Vi är ju så olika, lever olika och har olika ärftliga förutsättningar och bakgrundsupplevelser.

Kom ihåg att ditt bromssystem kan vara mycket skört och kanske inte håller när du provar ”bara en öl”. Du kan starta lavinen.

Men det är Du som bestämmer!