

# Generasjon Avhengighet

Stadig flere unge i Europa utvikler en livsstil preget av avhengighet.

For misbrukte mennesker signanter og alkohol.

I dag er vi også avhengige av sukker, Pepsi Max, sosiale medier, slanking, sex og Botox. Ifølge et nytt forskningsprosjekt i regi av EU lider nå hver fjerde europeer av avhengighet til et lovlig, eller ulovlig rusmiddel. Nesten en femtedel av helseskostnadene i Europa, skyldes avhengighet.

## HVA ER EGGENTLIG AVHENGIGHET?

I følge ny forskning har både spilleavhengige og alkoholavhengige endringer i bestemte reseptorer i hjernen.

– Kanskje blir noen mennesker lettere avhengige enn andre, mens det er litt tilfeldig akkurat hva de blir avhengige av, sier Espen Walderhaug, forsker ved klinikk for psykisk helse og avhengighet ved Oslo Universitets-sykehus.

Sammen med en gruppe forskere ved Yale University påviste han at antall serotoninreseptorer i hjernens belønningsstrøm hadde sammenheng med hvor hardt man er rammet av spilleavhengighet.

Noen er altså biologisk predisponert for avhengighet, mens miljøet avgjør hva man blir avhengig av.

Overlege og førstestammensist Ismail Chimento Grady ved institutt for nevromedisin ved NTNU mener vi må bli mer åpne for å se på avhengighet som et separat fenomen.

– Hvis man er avhengig av et stoff har man en tendens til å bruke andre substanser som gir samme effekt i hjernen, sier Chimento Grady. **EU DEFINERER AVHENGIGHET** som en av de største samfunnsutfordringene i Europa. Nylig skrev VG at barn med i 11-12 årsalderen er bleket på nettoppno.

## Nye diagnoser

De internasjonale diagnosesystemene er under revisjon. Nye typer på spilleavhengighet blir klassifisert som en avhengighet, på lik linje med narkotika- og alkoholavhengighet, den nisse-utgaven av (DSM-V og DSM-IV) som er forventet i mai 2013.

Hvorfor er vi mer avhengige enn noen generasjon før oss?

Psykolog Sonдре Risholm Laverød, spesialist i klinisk voksepsykologi, mener at et økende antall avhengighetskapende utøveres skiltes holdningen vi har fått til senere i dag.

– Kanskje har velteressamfunnet fremprovosert et ideal om at lykkelig er et liv brødt for mostand. Vi tilbereder derfor minst mulig ubehag og vanskelige følelser, og lykkes nesten fra oss selv. Enten ved å vrene utforholdsmessig nye, fortyrpe oss i smarte-lefener, jobbe dagene rundt eller drikk alkohol, sier Laverød, som driver nettstedet webpsk.kolnet.no.

Med internett kom en oppfinnelse som gir en slags kompensasjon for sårnet etter virkelig nærhet.

– Kanskje fører jaget etter å leve lykkelig oss inn i stadig flere avhengighetsmonstre, sier Laverød.

**I EN KLINIKK PÅ STABEKK:** i Bærum forteller addiktionsspesialist Tone Gjestad i Sernis (Senter for mat- og sukkeravhengighet) om sin avhengighet til sukker som senere ble erstattet av alkohol for hun igjen fant tilbake til godstidskålen.

På Sernis kommer folk fra hele landet for å bli behandlet for sukkeravhengighet, etter samme modell som rus og alkoholavhengige.

– Det er hva sukkeret gjør med hjernen din over tid som endrer atferden din, forteller Gjestad.

– Personligglekningen gjør deg besatt av hvilken butikk du skal gå innom på vei fra jobben, hvor du får spist kaken alene, vekkerklokken som stilles, så du får kost deg med søtsaker på maten uten at familien ser det. Det er avhengighet, forklarer Gjestad, som mener vi har en avhengighet, men forskjellige utløp.

En kvinne i 30-årene forteller at hun ikke

har spist raske karbohydrater på 80 dager, men gleden ved maten er borte. Så hun har begynt å sløppe i steden, leaser hiler og setter i gang store prosjekter.

– Det neste er å reddet verden, sier hun.

## TIDLIGERE HANDET AVHENGIGHET

om alkohol, røyk og heroin. I dag sliter folk med en rekke affektionsstyrer, som overspising, underspising og hypersensibilitet.

– Ungdom jobber litt her og litt der. De veksler mellom aktiviteter og interesser, de er raske og skole. EU er bekymret for om de er i stand til å ta samfunnsansvar, ved å styre og skape verdier og bringe verden videre, sier professor Jan Erik Karlsson ved Universitetet i Stavanger.

Han er en av 150 forskere fra 24 land, som deltar i EU-prosjektet «Addictions and Resilience in Contemporary Europe – Resilience in Contemporary Europe». Målet med prosjektet er å påvirke Europas ruspolitikk fram mot 2020.

– Vi vet ennå ikke så mye om hvordan avhengighet til nettet, Facebook og Instagram dannes. Men vi lurer på om denne type tilfredsstillende har lignende effekt på hjernen, som harde rusmidler, sier Karlsson.

– Vi vet i dag at en del normale aktiviteter fører til samme opplevelse av lykke og tilfredshet som de tunge rusmidlene. Det regulerer motivasjon, tilfredshet og belønninger. Derfor lurer vi på om det å jakte vellyst, nye utsøkt mat og ha nye typer sex også kan utløse avhengighet.

Forskere tror at den nye myke avhengigheten kanskje kan forrenge noe av den harde.

– A velg sex fremfor heroin og chatting isedentor piller, kan være positivt og det vil spore samfunnet store kostnader og ressurser. ●

tonny.berg@ng.no  
hanne.kreutz-hansen@ng.no

## Parliget mat

Vi blir lettere avhengig av den maten som er deilig for oss, påstått ny forskning. Teorien om at hjernen reagerer på fettrik og sukkerrik mat slik den reagerer på narkotiske stoffer er en av de mest forskningsområdene innen fedtneforskningen om dagen. En rekke dyreforsk har vist at rotter som får tilgang til usunn mat velger den usunne, og jo mer fet mat de spiser, dess mer vil de ta. Samtidig har man sett at rotter har fått abstinenser som rusavhengige, spåkvinger og påkling av penger, når de blir fratatt sukker etter å ha fått i seg tilgjengelig, mens mus som har levd på fet og sukkerholdig mat, lider barn med preferanser til søt og fet mat.



## Achhengig?

Ikke de europeiske diagnosekriteriene stilles diagnosen når du oppfyller tre av følgende kriterier. Sterk lyst/trang til å ta stoffet, problemer med å kontrollere inntak, fysisk abstinens når substans eller atferd opphører, økt toleranse slik at større doser må til, erkende ikkegyldighet til andre gjelder og interesser, eller at atferden forsetter til tross for at den har skadelige konsekvenser for deg.