

Innhold

Forord	9
Kapittel 1	
Innledning	13
Hva handler denne boken om?	14
Kapittel 2	
Fenomen, diagnose og perspektiver	19
Avhengighet av hva?	20
Avhengighet er en diagnose – men også et gradsfenomen	23
Avhengighet – et resultat av gjennomtenkte og frivillige valg? ..	28
Avhengighet – en kronisk, tilbakevendende hjernesykdom? ...	35
Avhengighet – et tosystemperspektiv	39
Kapittel 3	
Forventninger og beslutninger	49
Motiver for rusmiddelbruk	50
Fysisk avhengighet, forventninger og beslutninger	58
En belønning er en belønning?	61
Kapittel 4	
Vaner og automatisering	65
Mål, kognisjoner og motivasjon	69
Forventninger, insentivteori og middelverdsetting	71
Automatisk aktivering av mål og målrettet atferd	74
Vaner og avhengighet	80

Kapittel 5

Sensitisering – utvikling av et overfølsomt belønningssystem .	87
Nytte, unytte, rasjonalitet og irrasjonalitet	91
Beslutningsnytte, dopamin og insentivfølsomhet	93
Insentivsensitisering	95
Å lære noe, å like noe, å begjære noe	99
Å like noe – erfart nytte	102
Sug – å begjære noe	106
Sug versus kognitivt ønske	111
Triggere er som motivasjonelle magneter.	113
Nevrobiologisk omforming av triggerens motivasjonelle effekt .	116

Kapittel 6

Et redusert og overbelastet kontrollsystem	121
Selvkontroll krever at man har et høyere ordens mål	125
Selvkontroll krever at en sug–høyere-ordens-mål-konflikt oppdages av den avhengige	127
Motivasjon til å kontrollere seg selv.	130
Kapasitet til å kontrollere seg selv	132
Når suget vinner	136
Å stoppe seg selv i lavere ordens avhengighetsatferd	140

Kapittel 7

Sårbarhet, multiavhengighet og komorbiditet	143
Sårbarhetsfaktorer for utvikling av avhengighet.	147
Genetiske, biologiske og personlige sårbarhetsfaktorer	149
Betydningen av stress	156
Betydningen av sosial kontekst og sosioøkonomisk status	159

Kapittel 8

Behandling	165
-----------------------------	-----

Kapittel 9

Forebygging og rusmiddelpolitikk.	185
Tidlige tiltak – barn og familier	186
Tiltak rettet mot ungdom	190
Intervensjoner mot studenter og voksne i risiko – minimale intervensjoner.	193
Generelle forebyggende tiltak – rusmiddelpolitikk	194

Kapittel 10

Avslutning 201

Referanser 207

Register 231

Forord

Denne boken handler om avhengighet – først og fremst om rusmiddelavhengighet. De aller fleste av oss kjenner eller kjenner til personer som er avhengige. Vi møter avhengighet hos oss selv, i nær familie, blant venner, naboer eller arbeidskolleger. Den avhengige personen er selv den som er hardest rammet. De fleste avhengige har levet og lever liv preget av mye sosial nød, psykologisk smerte, ensomhet, fattigdom og stress. I kjølvannet følger nedsatt fysisk og psykisk helse, dårlig livskvalitet og risiko for tidlig død. Også de som er rundt den avhengige, lider. Foreldre og søsken lever i sorg og usikkerhet. Barn av avhengige får ofte en dårlig start på livet, med stor risiko for utvikling av psykisk lidelse og egen avhengighet. Den menneskelige lidelsen som følger av overdreven rusmiddelbruk og avhengighet, er altså omfattende. Men også samfunnet rammes. Rusmiddelbruk og avhengighet koster samfunnet enorme summer i tapt produktivitet, behandling, kontrollsystemer og kriminalitet.

Avhengighet fører til at den avhengige personen gjentatte ganger foretar dårlige beslutninger for seg selv. Selve kjernen i avhengighet er at personen ikke klarer å styre atferden sin mot kognitive mål (ønskede, langsiktige mål som er etablert ved tenkning uten tilstedeværelse av sterke følelser eller sug), men hele tiden avledes av atferd som er styrt av impulser og sug, hvor kortsiktige mål om velbehag får forrang. Likevel er det en person som handler, det er *denne* personen som foretar disse valgene. Dette gjør det ekstra vanskelig for oss å akseptere at avhengighet kan være en sykdom; den avhengige foretar disse valgene selv og er ingen fjernstyrt robot. Problemet er relatert til at avhengigheten er en *disorder of choice* (Heyman, 2009). Det er ikke en forstyrrelse eller sykdom som er frivillig valgt, den avhengige tar hele tiden valg som forlenger og forverrer syk-

dommen, selv om hun¹ sier at hun vil bli frisk. Det er dette paradokset som er selve avhengighetens natur. Sykdommen sitter i det organet som vi bruker til å foreta vurderinger og valg; hjernen. Sykdommen hindrer ikke den avhengige i å foreta valg, men svekker hennes evne til å ta gode og stabile valg. Det er også slik at den avhengige frivillig har tatt en lang rekke valg som har ledet opp til avhengigheten. Disse valgene har imidlertid ikke blitt foretatt i en kontekstfri situasjon. Snarere tvert imot: Det meste vi vet om avhengighet, peker mot at de aller fleste som blir sittende fast i avhengighet har levet i omgivelser preget av omfattende sosiale belastninger, og har hatt et livsløp preget av psykologisk smerte.

Forskningslitteraturen om avhengighet er enormt stor og mangfoldig. Den strekker seg over mange tiår og over flere faglige disipliner. Det er umulig å yte denne litteraturen rettferdighet i én enkelt bok. Det har heller ikke vært denne bokens formål. Snarere forsøker jeg å fortelle én historie om avhengighet. Det er historien om avhengighet som en oppstått ubalanse mellom to hjernesystemer: belønningssystemet og kontrollsystemet. Denne ubalansen oppstår i et komplekst samspill mellom biologiske, psykologiske, sosiale og samfunnsmessige faktorer. Hjernen er det organet som forbinder oss med omgivelsene rundt oss. Historien i boken er derfor forankret i psykologisk forskning, i all hovedsak forskning innen helse-, sosial- og nevropsykologi. Forskningen er valgt ut for å belyse denne historien. Mange andre historier om avhengighet kunne vært fortalt, hvor andre utsnitt av den empiriske forskningen og perspektiver fra andre disipliner ville vært vektlagt mer.

Boken er først og fremst skrevet for dem som arbeider innen rusfeltet, helsevesenet, barnevernet, rettsvesenet eller andre områder der man kommer i kontakt med avhengighet. Den vil også egne seg godt for universitets- og høyskolestudenter. Vi mangler mye kunnskap for å kunne forstå, forebygge og behandle avhengighet på en god måte. Denne boken er et bidrag til å systematisere noe av den kunnskapen vi har innenfor psykologien.

Følgende personer har gitt meg nyttige kommentarer på tidligere utkast av boken: Jørgen Bramness, Solveig Breivik, Ragnhild Bø, Sverre Martin Nesvåg, Egil Nygaard, Jostein Rise og Merete Glenne Øie. De er likevel ikke ansvarlige for innholdet, eller eventuelle feil og mangler. I store deler

1 Jeg bruker for enkelthets skyld gjennomgående *hun* når det like så godt kunne stått *han* eller *han/hun*.

av skriveperioden var jeg tilsatt som direktør ved Statens institutt for rusmiddelforskning. Jeg takker Helse- og omsorgsdepartementet for å ha gitt meg muligheten til å arbeide med boken.

Oslo, juni 2016

Pål Kraft