

Hva er egentlig rusmiddelavhengighet? | Thomas Clausen | Helge Waal | Jørg Mørland

 [aftenposten.no/meninger/kronikk/i/xqX1G/Hva-er-egentlig-rusmiddelavhengighet--Thomas-Clausen--Helge-Waal--Jorg-Morland](https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/xqX1G/Hva-er-egentlig-rusmiddelavhengighet--Thomas-Clausen--Helge-Waal--Jorg-Morland)

Thomas Clausen, Helge Waal og Jørg Mørland Professorer, Universitetet i Oslo

Det er vanlig å tenke på rusmiddelavhengighet som en tilstand hvor rustrang og abstinensplager dominerer. Dette er for enkelt, men hva er avhengighet egentlig?

Definisjoner

For ca. 20 år siden foreslo en gruppe amerikanske og norske forskere, der noen av oss deltok, at avhengighet er:

- *Rusmiddelbruk som en person gjentar selv om den er i strid med hans/hennes eget beste når alt tas i betraktning.*
- *Den rusmiddelavhengige er klar over dette, har egentlig bestemt seg for å slutte og vet at bruken kan føre til negative personlige erfaringer, sanksjoner og eventuelt fordømmelse.*

Dette er langt fra en klar definisjon. Den tydeliggjør sentrale eksistensielle dimensjoner, men for medisinske formål er den ikke tydelig nok.

Det nyeste diagnosesystemet, [DSM-5](#), registrerer definerte kriterier og bruker begrepet «**rusbrukslidelse**» som kan være mild, moderat eller alvorlig etter hvor mange slike kriterier som kan påvises.

11 faresignaler

Avhengighet – «alvorlig rusbrukslidelse» – foreligger når minst 6 av følgende 11 kriterier har vært til stede siste år:

1. **Tilbakevendende bruk av større mengder eller i lengre perioder enn tilsiktet**
2. **Tilbakevendende bruk i situasjoner hvor bruken er farlig/skadelig**
3. **Fortsatt bruk tross vedvarende eller tilbakevendende bruksrelaterede sosiale eller mellommenneskelige problemer**
4. **Utvikling av trang til/sug etter rusmiddelet**
5. **Abstinenssymptomer ved redusert bruk**
6. **Toleranseutvikling (må øke dosen for å få samme virkning som før)**
7. **Tilbakevendende bruk som går ut over andre forventninger og oppgaver**
8. **Vedvarende vansker med å redusere bruken eller avslutte den tross ønske om det**
9. **Bruk av mye ressurser (tid/penger) for å skaffe stoffet**
10. **Bruken fortrenger andre goder og aktiviteter**
11. **Bruk på tross av fysiske og/eller psykiske skadevirkninger**

Det er viktig å merke seg at det ikke er noe skarpt skille mellom avhengighet og mer moderate rusbrukslidelser, med andre ord er det ulike grader av avhengighet. Tilstanden behøver heller ikke å være stabil, selv om den vanligvis er langvarig. En person kan registreres som avhengig et år, men ikke nødvendigvis det neste, hvis færre av kriteriene er oppfylt.

Hvordan blir man avhengig?

Prinsipielt tror man at alle kan utvikle rusmiddelavhengighet, men noen vil være mer disponert enn andre. Faktorer som påvirker utviklingen av avhengighet, inkluderer både gener og miljø.

- Det dreier seg ikke om ett gen, men antagelig konstellasjoner av mange.
- Tidligere alvorlige hendelser i livet, helt tilbake til fødselen, ja kanskje helt tilbake til fosterlivet, kan øke sårbarheten.
- Sosial aksept for rusmiddelbruk i miljøet man lever i, holdningene til rusmiddelbruk blant slekt og venner er viktige, og tidlig rusmiddeldebut øker risikoen.
- Lett tilgang på rusmidler er også en disponerende faktor.
- Bruken kan bli en del av identitetsutviklingen og ikke minst innarbeides som en måte å lindre eller løse vansker på. Det kan utvikles hele tenkesett som gjør endring vanskelig.
- Rusmiddelavhengig er ikke noe man er, men noe man kan bli ved å bruke rusmidler. Måten rusmiddelet brukes på, vil være av stor betydning for risikoen for utvikling av avhengighet.
- Inntaksmåter som medfører kraftig rus (drikking på styrten, intravenøst inntak fremfor røyking, røyking fremfor inntak gjennom munnen) vil øke risikoen for avhengighetsutvikling.
- Positive omstendigheter knyttet til rusmiddelbruken og psykososiale forhold som øker sjansen for hyppig bruk, gir lettere avhengighet.
- Gjentatt bruk, og i særlig grad hyppig bruk av doser som gir uttalt rus, synes å igangsette delvis ubevisste læringsprosesser. Det utvikles gradvis en rusmiddelvane der bruken av rusmiddelet kommer i sentrum fremfor andre belønninger og prioriteringer som regulerer vår adferd.

Hva kan forklaringen være?

En mulig forklaring på den tilsynelatende irrasjonelle adferden hos en rusmiddelavhengig, er at **den gjentatte bruken av rusmiddel har endret funksjonen i flere hjerneområder som regulerer adferd.**

Rusmidlene kan gjennom sin molekylære struktur påvirke disse hjerneområdene med signaler som ellers er forbeholdt signaler om positive og viktige hendelser av betydning for vår adferd.

Ved gjentatt rusmiddelpåvirkning kan hjernecellene gjennomgå nevroplastiske endringer. Det betyr at cellenes gener kommer til uttrykk annerledes enn før. Hjernecellene får derved endret struktur og funksjon, noe som kan vedvare i måneder og år.

Slike cellulære endringer har vært knyttet til avhengighetsfenomener som manglende kontroll av rusmiddelinntaket, sug etter rusmiddel i mange år etter siste inntak, abstinenssymptomer i dager/uker etter avbrutt høydoseinntak av alkohol, opioider og beroligende stoffer, samt langvarig opplevelse av angst, stress og lavt stemningsleie etter avbrutt gjentatt høydoseinntak av de fleste rusmidler.

Kan celleforandringene reverseres?

Hvor lenge vil disse endringene vedvare dersom brukeren greier å avbryte rusmiddelbruken?

I mange tilfeller vil det dreie seg måneder og år før endringene reverseres. For noen forhold som kontekstutløst rusmiddelsug, synes tidsrammen å være flere år.

Det forskes for tiden intenst i en rekke forskningsgrupper for å finne metoder som raskt kan reversere de langvarige cellulære endringene i hjernen som rusmiddelbruken har fremkalt. **Tanken bak dette er å finne måter å «nullstille» disse områdene på, slik at man er tilbake der man var før rusmiddelavhengigheten utviklet seg.**

Om slik ambisiøs forskning vil lykkes, er et åpent spørsmål. Pr. i dag er normaliseringen av hjernefunksjonen en langsiktig behandlingsprosess som gjerne krever oppfølging av den avhengige i mange år. Alle tiltak som kan forebygge avhengighetsutvikling, er derfor svært viktige både for den enkelte og samfunnet.

- **Følg og delta i debattene hos Aftenposten meninger på [Facebook](#) og [Twitter](#)**