



# Skål, det er helg!

En cl kos, en cl gener og en cl vane. Voilà – en alkoholismens cocktail.

TEKST KRISTINA MOBERG ILLUSTRASJON TESS JACOBSEN

**J**eg har et elsk-hat forhold til alkohol. Har du og? De fleste har vel merket både positive og negative sider ved vinglasset, drinken eller halvliteren. Noen som begynner å slåss, en som gråter med maskara nedover kinnene, voksne som roper høylytt på toget, rai-rai, kvalmen, dagen derpå, du sa for mye, lo for høyt, kysset feil person, har nerver under spenn, føler at noen banker med hammer på hodet ditt, og at bankkontoen har slanket seg mer enn ønsket. Allikevel kalles det nytelsesdrikk, og vi nordmenn skåler som aldri før. Alkohol påvirker hjernen slik at vi slapper av, blir mer sosiale, pratsomme, dansende og glade. Det er et rusmiddel. Lovlig og derfor ikke så interessant å sammenligne med andre rusmidler, påpekte en bekjent i en samtale. Jeg er ikke enig. Loven endres støtt og stadig, og er naturligvis en viktig rettesnor for valg i livet. Men de mentale effektene er like spennende å snakke om, enten det er lovlig eller ikke.

**MEN LA MEG TA ELSK**-forholdet først. Jeg sier som Ingvild Tennfjord: Det er lite som slår lyden av en kork som spretter i taket. Boblene som strømmer ut av flaskehalsen, fyller munnen og får latteren til å sitte lett. Jeg har hatt mye moro i sosiale lag, og noe av æren kan tildeles boblene. Jeg som så mange andre merker glede og lykke lettere når promillen hever seg noe fra 0. Rent nevrokjemisk har dette en enkel forklaring, da lykkestoffet dopamin økes i hjernens lystsenter, nucleus accumbens. Det skjer en rekke andre mentale mekanismer også, og hele hjernen bedøves noe samtidig som at lykkestoffene økes. Ikke rart vi liker det!

Tennfjord er en dyktig vinskribent og vinkjenner, og har forfattet flere bøker om nytelsesmiddelet alkohol. På et foredrag jeg deltok på, synliggjorde hun sin kjærlighet til champagnebobler, cavabobler og proseccobobler. Det var null spor av skam, anger eller tvil når hun beskrev dette kjærlighetsforholdet. Skamløst, ville noen sagt. Skamløst er jo flott, da er ikke energien kastet bort i nevrotiske refleksjoner. Nytelse, smak, og positivitet! Herlig! Det er som om hun klør meg på ryggen; slapp av og ta deg en slurk. Nyt livet og glem morgendagen, Kristina. Takk! Men jeg blir likevel ofte sittende og tenke litt på det lette lekende nytelsesperspektivet. Når noen klør meg på ryggen, får jeg som regel aldri nok. Og får jeg det som jeg vil, er det til slutt røde streker over hele ryggen min som ikke

er godt for huden. Jeg må derfor gi meg mens leken er god, fordi jeg tenker på morgendagen.

**MANGE BEGYNNER Å SPARE TIL** pensjonstiden allerede fra 30-40-årsalderen. Selv om det er lenge til vi får bruk for pengene, evner vi altså å bry oss om «vårt gamle jeg» i fremtiden. Sånn er det også med det vi gjør for å ta vare på helsa, såkalt helseatferd. Vi trener kanskje med tanke på sommerkroppen i år, men også med tanke på helseeffekter lenger frem. Mange vil ikke røyke, fordi det kan by på helseproblemer senere. Vi smører oss med solkrem, tvinger i oss tran og takker nei til kakestykke nummer tre. Vi tar vare på vårt fremtidige jeg.

Det er en del forskning på alkoholens effekter på hjernen. De umiddelbare, og de vedvarende. De langtidsvirkende effektene er mye diskutert. Det kom noen kjærkomne funn for noen år siden, som hevdet at et glass rødvin om dagen er bra i det lange løp. Ikke for hjernen kanskje, men hjerte- og karsystemet. Så kom det noen motsatte funn – typisk nok. Mange forsker naturligvis på hvordan moderat drikking, såkalt sosial drikking, påvirker hukommelsen vår. Det kan se ut til at selv moderate alkoholdrikkere får noen riper i lakken i topplokket. En del nevropsykologiske studier viser nemlig at mennesker som ikke drikker alkohol i det hele tatt, ikke svekkes like mye i sin hukommelse som gamle som dem som drikker moderat (men innenfor anbefalte nivå). Og at man faktisk kan se at hukommelsessenteret, hippocampus, er krympet sammenlignet med avholdshjernene. Grunnen til at hjernen kan bli negativt påvirket av moderate mengder alkohol over tid, antas å være alkoholens nevrotoksiske effekt. Altså at alkohol sløver og dreper nerveceller. Vi har mange nerveceller, 100 milliarder eller lignende, så i seg selv gjør det kanskje ikke noe å tape noen hundretalls. Det er bare det at samspillet er hjernens nøkkel, og på hjernebilder av mental aktivitet er det også en forskjell, altså ikke bare i hukommelsessenteret, men i aktiviteten totalt.

**MEN HELSEMYNDIGHETENE** i Norge holder på sitt. 1-7 enheter i uka er helt greit, så lenge du ikke inntar mer enn seks av dem på →

**KRISTINA S. MOBERG**  
PSYKOLOGSPESIALIST

Psykolog og blogger på psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer. Psykologblogg.no.





## De fleste har en mental kobling mellom anledninger vi skal hygge oss og alkohol

samme kveld. Måtehold er nøkkelen, sier de. Rådene skiller seg altså fra nikotinrådene, som sier at hver røyk skader. Og vi takker og bukker, mange av oss. Da er ikke helseskadene verre enn at det er til å leve med, antagelig. Og hvem vil vel være best på hukommelses- og mentale tester når man er syttifem år, uansett?

**JEG HAR JOBBET LITT MED** rus og avhengighet, der blant annet spill- og mobilavhengighet etter hvert også inkluderes. Sårbarheten for å utvikle en avhengighet til alkohol ligger i all hovedsak nedfelt i genene våre. Det har ikke så mye å si når vi smakte alkohol første gang, hvor mye vi drakk som 16-åringer eller om vi har sett foreldrene våre fnise over et par glass vin i helgene. Det som betyr mest, er om vi har det i biologien vår. Forskerne har ikke klart å finne de eksakte genene for alkoholisme (eller kandidatgener for alkoholavhengighet), men antar at det er et samspill mellom flere gener. Noen studier viser at dersom du har en biologisk far eller mor som har vært alkoholavhengig, har du en risiko på 70 prosent for selv å utvikle dette. Slike studier må alltid tolkes med klokskap, og tallene vil variere noe, men man er ganske sikker på en betydelig arvelig komponent i tendensen til å bli avhengig av alkohol.

Hva skal du gjøre da, hvis det ligger i familien din? Og ikke minst; er det fritt fram hvis du ikke kjenner til noen med misbruk eller avhengighetstendens i slekta? Det å vite om sykdommer i familien er nyttig og viktig. Og det kan være skummelt. Men kunnskap om risiko kan gjøre at vi følger mer med i livene våre og tar bedre valg for oss selv. Det ligger sjelden en determinisme i våre gener. Som regel påvirker hva vi gjør i livene våre like mye. Har du en risiko for hudkreft, men er forsiktig med soling og benytter sterk solfaktor, kan det hende risikoen reduseres til normalen. Har du en far som drakk for mye, som ble for full for ofte, så kan du selv forsøke å velge annerledes. Avhengighet er regnet som en sykdom, og er ikke noe å trakte etter. Da er kroppen syk og på jakt, vil ha problemer med å stoppe, og vil ha problemer med å finne glede i andre ting som vanligvis er lystbetont. Alkoholavhengighet er blant de mest vanlige og dyre lidelsene vi har i Norge, og ikke minst nedover i Europa. Ja, det er nytelse for mange. Men det er også lidelse for andre.

Og ja, du kan utvikle en avhengighet uten at du har en biologisk sårbarhet også. Drikket du mye og ofte, over flere måneder i strekk, begynner kroppen å få abstinenser og hige etter alkoholens midlertidige reparerende virkning. Men teorien om én gang avhengig, alltid avhengig, den tror jeg ikke gjelder for alle. For noen

vil det nok være sånn, fordi biologien er skrudd sammen på en viss måte og sårbarheten for alkoholisme er så høy. Mens for andre kan de gå fra å drikke for mye og være misbrukere, til å bli moderate drikkere med gode alkoholvaner.

**SE FOR DEG AT DU SKAL SE** en film på kino. Hva tenker du på, hva hører med? Mange sier de blir litt fysiske, og får lyst på popcorn og brus. Det er ingen åpenbar sammenheng mellom film og popcorn, men grunnet at du har koblet det mange nok ganger, har det blitt en mental binding mellom disse to elementene. Sånn er det også med alkohol. Mange forbinder ordet «fest» med «alkohol». Er det da ikke fest uten alkohol? Er ordet «helg» også assosiert med «alkohol» kanskje? Eller 17. mai, julaften og nyttårsaften? Da er du helt vanlig. De fleste av oss har en mental kobling mellom anledninger vi skal hygge oss og alkohol, fordi vi er barn av vår kultur.

Hvis du vil være litt mindre «robot» og litt mer fri, kan du forsøke lage nye mentale koblinger med vilje. Prøv for eksempel å ha julaften uten alkohol, og se at det går helt fint. Eller kino uten popcorn. Jøss, filmen var bra allikevel. Det går an å lage nye vaner, og nye «spor i hjernen», men ofte må man gjøre seg litt flid. Siden alkohol er et lykkebringende stoff, med tanke på de effektene det har på hjernen, bør du erstatte aktiviteten med noe annet som er kjent å gi samme stoff. For eksempel trening.

Hver gang du får lyst på et glass cider, ta deg en løpetur og et godt måltid, så kan du vurdere etterpå hvor viktig det egentlig er. Kanskje har løpeturen eller danseøkten gitt deg så mange naturlige russtoffer og lykkehormoner at kroppens behov er dekket. Sex, vakker musikk, massasje, å se noe vakkert ... listen over ting som gir økt dopamin-utskillelse i hjernen er lang, for å si det sånn. Har du en dårlig vane uten å være avhengig, er makten i din hånd til å justere den.

Kjenner du at dette er for vanskelig, snakk med legen din som kan gi deg gode råd om hvem du kan søke hjelp hos.

Jeg tror jeg kommer til å fortsette å være en sosial drikker til tross for at det kanskje ikke er hjernetrim. Det er nemlig mye som tyder på at det å drikke veldig lite, mindre enn gjennomsnittet, er assosiert med begrenset sosialt liv og ensomhet. Og det forlenger i alle fall ikke livet, det vet vi. Så dersom du er som Tennfjord og opplever at bobler og vindruer er viktige smaks- og gledesopplevelser, og dersom du ikke kjenner et sug eller drikker for mye, kan det være greit å drikke med god samvittighet.

Masse dårlig samvittighet er ikke sunt, så bruk hodet og forsøk å ha det gøy både med og uten alkohol. Av og til, som man sier. \*