

LØSNINGEN ER PROBLEMET

Af Henning Due, *journalist*

Foto: Asbjørn Sand

Da vi var teenagere, endte festerne altid på samme måde for mig og min ven. Vi drak os begge to fulde, men han fortsatte gerne, indtil han kastede op. Og så drak han videre bagefter. På en aften og en nat kunne han snildt hælde 20 øl gennem systemet og pulse sig igennem 40 smøger. Jeg kunne ingen af delene.

På et tidspunkt spurgte jeg ham, hvorfor han drak og røg så meget, og han svarede, at han ganske enkelt fik det dejligt af det.

Når vi har talt om, hvorfor vi er så forskellige, er vi kommet frem til, at forskellen sikkert kan forklares med et slags "junkie-gen", som min ven er særligt udstyret med. At hans DNA-sekvenser og gener er skruet sammen på en måde, som i højere grad tænder for "glædeproduktionen", når han går i gang med at hælde alkohol i glasset og tænde tobakken.

Men om det reelt forholder sig sådan - at gener bestemmer, at nogle mennesker ganske enkelt ikke kan lade være med at ryge og drikke - kalder på et videnskabeligt svar.

Jeg tog spørgsmålet med mig, da jeg for nyligt besøgte en af landets

Jakob Linnet, landets første doktor i ludomani, har brugt sin forskningskarriere på at undersøge og forstå, hvorfor mennesker bliver ved med at spille, når de ved, at de taber både hus og familie.

førende forskere inden for misbrugs-forskningsfeltet, Jakob Linnet, der i 2018 blev Danmarks første doktor i ludomani.

Han forklarer, at både gener og opvækst, arv og miljø, men også personlige præferencer kan bane vejen for ludomani eller andre former for afhængighed hos mennesker.

Om generne i sidste ende spiller den afgørende rolle, har forskning i afhængighed endnu ikke kunnet afgøre, fortæller han.

- Dispositionen for afhængighed er formentlig mere til stede hos nogle mennesker end hos andre. Der kan så også være forskellige sociale og personlige faktorer, der skubber mennesker, som i forvejen er disponerede, i den retning, forklarer Jakob Linnet, da jeg møder ham på et kontor på Ludomaniklinikken, Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital.

Jakob Linnets interesse for ludomani opstod, da han observerede, hvordan visse mennesker bliver ved med at spille, selvom de kender til de negative konsekvenser af deres spilleadfærd. Adfærden fascinerede ham og søsatte

en forskningskarriere inden for feltet, der foreløbigt strækker sig over mere end 15 år.

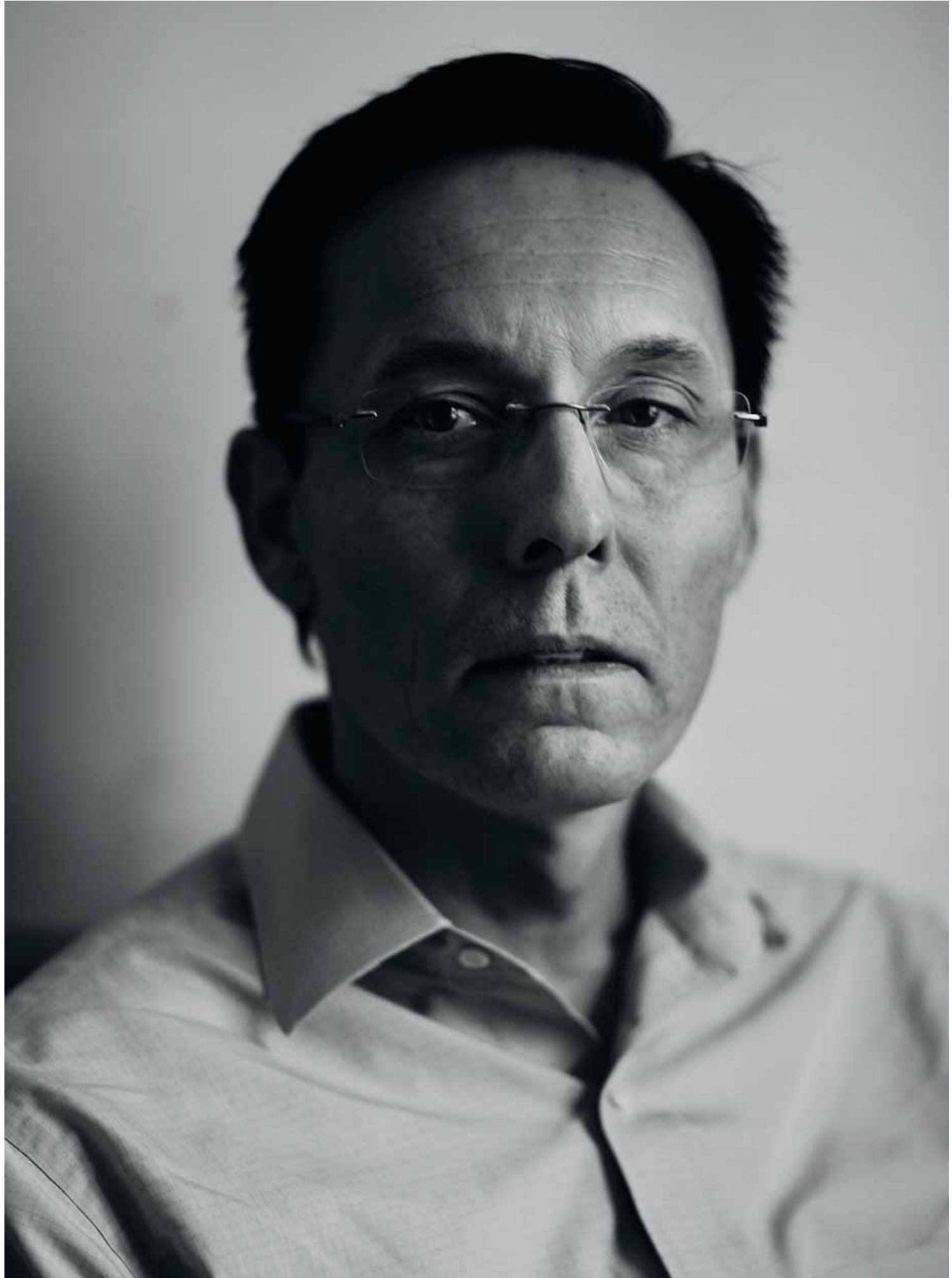
Alle kan blive afhængige

Ifølge Jakob Linnet kan alle mennesker principielt blive afhængige af spil, rusmidler, træning eller noget helt fjerde, da de basale afhængighedsskabende mekanismer er til stede hos alle mennesker: vi har alle sammen signalstoffet dopamin i hjernen, og når der er noget, vi godt kan lide, eller når vi forventer, at noget godt skal til at ske, frigiver vores hjerne stoffet, som giver os en følelse af velvære og glæde.

Risikoen for at udvikle afhængighed er altså et biologisk grundvilkår for mennesker, og hvis man vil forstå, hvorfor nogle udvikler et misbrug, handler det om at forstå, hvor langt visse mennesker er parate til at gå for at opnå følelsen af lykke og tilfredshed, som dopamin-frigivelsen fører med sig rundt i kroppen.

- Det skræmmende er, at nogle mennesker er parat til at sætte alt andet over styr for oplevelsen, siger han.

De mennesker møder Jakob Linnet dagligt i Ludomaniklinikken på Odense





Universitetshospital, og deres adfærd minder på mange måder om andre typer af afhængighed, forklarer han.

Det er ikke kun hos mennesker, at man finder tilbøjeligheden til at opsøge situationer, der udløser dopamin, men alligevel sker det sjældent, at andre dyrearter udvikler afhængighed.

Det skyldes ifølge Jakob Linnet, at naturen som udgangspunkt ikke er en gavebod, hvor der til enhver tid findes en overflod af fx mad til alle dyr. Reglen er, at dyr spiser mad, når den er der, og ellers bruger tiden på at jage eller finde den.

Det moderne menneskesamfund er en undtagelse til reglen.

- Vi mennesker kan i store dele af verden få fat i stort set alt, hvad vi lyster, når vi lyster det, siger han.

I dag er vi hele tiden kun et par klik på smartphonens skærm fra at kunne aktivere "lykke"-produktionen i hjernen ved fx at deltage i et online-spil, opdatere Facebook og høste *likes* eller andre dopamin-aktiverende handlinger.

De muligheder forklarer til dels, hvorfor mennesker generelt er i højere risiko end andre dyrearter for at udvikle ludomani eller anden form for afhængighed, mener Jakob Linnet.

Rent evolutionært giver det god mening at opsøge noget i naturen, der en gang imellem giver "gevinst" - fx et træ, der falder frugt ned fra.

Men spilsituationen - roulette, spilleautomater, Oddset - foregår i et kunstigt skabt miljø, som er opbygget til at snyde hjernen.

- I spil er oddsene altid imod spilleren, og det er en kendsgerning, at alle spillere vil tabe på den lange bane, hvis de fortsætter med at spille længe nok, siger Jakob Linnet.

Impulsivitet og afhængighed

Selv i pokerspil, hvor spillerens egne

beslutninger har stor betydning for udfaldet, er tilfældighedsfaktoren ved fordelingen af kortene så stor, at det er noget nært umuligt at blive ved med at vinde, hvis man spiller mod nogen, der er lige så god som en selv, forklarer han.

Og så kan det være svært at forstå, at nogle mennesker alligevel bliver ved med at spille, når de lige har tabt en hel måneds husleje og risikerer at blive smidt ud af hus og hjem.

Her kommer genetik- og psykologisk forskning på banen.

Afhængighed er ikke kun et problem hos én homogen gruppe, ligesom afhængighed ikke kun udløses af ét 'misbrugs-gen'.

- Der er nærmere tale om genetiske variationer hos visse mennesker, som er forbundet med øget impulsivitet, siger Jakob Linnet.

Hvis man er meget impulsiv som menneske, er der en øget risiko for, at man er mere opsøgende i forhold til stoffer og er mere tilbøjelig til at træffe kortsigtede beslutninger og dermed udvikle stofafhængighed, forklarer Jakob Linnet.

Samme karaktertræk findes hos ludomaner.

I 2001 undersøgte Jakob Linnet ludomaners kognitive funktioner ved brug af kortspil-testen *Iowa Gambling Task* og fandt ud af, at ludomaner laver samme fejlslutninger i deres valg som stofafhængige og patienter med skader på hjernens frontallapper.

Iowa Gambling Task er kendt for at vise, at raske personer oplever en forventningsrespons fra somatiske markører - kropslige fornemmelser - som hjælper dem med at træffe fordelagtige beslutninger, før de kan redegøre for, hvorfor beslutningerne er fordelagtige.

Hos personer med stofafhængighed og ludomani ser markørerne ud til

at fungere dårligere, som altså fører til færre fordelagtige beslutninger.

Det kan ifølge Jakob Linnet være med til at forklare, at ludomaner er mere impulsive end kontrolpersoner i hans undersøgelse, og at forsøgspersonerne med ludomani i højere grad vælger de kortbunker i testen, som på kort sigt giver gevinster, men som på lang sigt fører til tab.

- Min hypotese er, at det er forventningen om at vinde, og altså ikke den faktiske gevinst, der er med til at forklare, hvad der forstærker adfærden hos ludomaner, siger Jakob Linnet.

Mere spændende at spille

Jakob Linnets forskning har vist, at personer med ludomani oplever det som markant mere spændende at spille, når der frigives dopamin i deres hjerne, end raske personer gør, når der frigives dopamin i deres hjerne.

- Vi fandt en sammenhæng mellem spændingen ved at spille og frigørelsen af dopamin. Det er et vigtigt fund i forhold til de patienter, der kommer ind ad døren hos os, fordi det beskriver, at de har en øget spændingsoplevelse, når de spiller, siger han.

En anden forklaring henter Jakob Linnet i psykologisk forskning, der viser, at ludomaner oplever, at de spiller bedre, end de reelt gør.

Det skyldes, at ludomaner - igen påvist i psykologisk forskning - stik mod alle andre mennesker bliver dårligere til at løse opgaver, når der frigøres dopamin i deres hjerne.

- Hos raske personer sker det omvendte: de bliver bedre til at løse opgaver, når dopaminen frigøres. Det stemmer godt overens med vores viden om ludomaner, der spiller om penge og bliver ved med at spille om penge, selvom de taber, og hvor de selv oplever, at de begynder at spille



mere hasarderet, når de begynder at tabe, siger Jakob Linnet.

Skæve forventninger

Men ludomani er også et resultat af kognitive fejlslutninger, forklarer Jakob Linnet.

Han giver et eksempel. Hvis et menneske sætter sig ned med en mønt og begynder at slå "plat eller krone", og mønten lander på "krone" et vist antal gange i træk, vil mennesket på et tidspunkt begynde at forvente, at mønten lander på "plat".

- Rationalet er, at en mønt med to sider har nogenlunde lige stor sandsynlighed for at lande på én af siderne. Problemet er bare, at man ikke kan forudsige, hvornår det bliver det ene eller andet, siger Jakob Linnet.

Han peger på, at sandsynligheden for "plat" eller "krone" ikke ændrer sig, selvom der har været en længere sekvens med udfald af "krone".

- Men vores hjerne fungerer sådan, at vi forventer det, fordi vi tidligere har set det ske.

Lige netop den slags kognitive fejlslutninger - "gambler's fallacy" - fylder tankerne, når ludomaner sætter sig ved et roulettet bord eller kaster den første mønt i en spillemaskine.

- De ser, at maskinen eller spillet tidligere har givet gevinst og går selv i gang med at spille med en stigende forventning om, at de også selv opnår gevinsten, hvis de spiller længe nok, siger Jakob Linnet.

En stor del af arbejdet på Ludomaniklinikken handler derfor om at hjælpe ludomaner med at få bedre kontrol over de psykologiske mekanismer, der gang på gang lokker dem tilbage til spillet.

Behandlingen baserer sig på kognitiv adfærdsterapi, og succesraten for behandlingen er høj. Op mod 70 % af de patienter, der gennemfører et ludomani-forløb på klinikken, opfylder ikke kriterierne for diagnosen efter forløbet, fortæller Jakob Linnet.

Alligevel kan det være svært at overbevise patienterne om, at de skal stoppe med at spille, når de træder ind ad døren til Ludomaniklinikken.

- De kommer ofte ind på klinikken med en stor ambivalens, fordi deres afhængighed på én gang er det, der giver dem problemer, mens spil samtidig er det, de bruger til at løse deres problemer med, siger Jakob Linnet.

At ludomani også skal forstås som en strategi til at løse problemer - som Jakob Linnet også har vist i sin forskning - er en anden vigtig indsigt i ludomaniens væsen, mener han.

- Hos mange af dem, vi møder, bruges den afhængighedsskabende faktor, spillet, til at komme på afstand af negative følelser eller oplevelser i livet. De fortæller, at det er som at træde ind i en boble eller en klokke, hvor de ikke skal tænke på andet. Måske har en patient problemer i hjemmet, og så bruger personen spil til at komme på afstand af problemerne. Der bliver

løsningen på problemet at spille endnu mere, forklarer Jakob Linnet.

Også her minder ludomaners adfærd om stofmisbrugere, og den viden peger på, at ludomani kan være lige så vanedannende og lige så ødelæggende for et menneskeliv som stofmisbrug. Derfor advarer Jakob Linnet mod at betragte ludomani som "lillebroren" på misbrugsområdet.

- Ludomani kaldes for den usynlige afhængighed, fordi den ikke er så let at få øje på som fx hashmisbrug. Ved stofmisbrug vil mange forældre hurtigere få øje på problemet og bliver bekymrede. Men hvis et barn blive afhængigt af spil, oplever vi ofte, at forældrene reagerer ved at sige: 'Gudskelov, at det ikke er stoffer'. ●

AFHÆNGIGHED OG LUDOMANI

- I Danmark led omkring 0,3 % af befolkningen, cirka 17.000 mennesker, af ludomani i 2016 (seneste opgørelse), konkluderer forskningsartiklen *Ludomani i Danmark: Udbredelsen af pengespil og problemspillere*.
- Verdenssundhedsorganisationen, WHO, har i den seneste udgave af diagnose-manualen ICD-11 samlet afhængighed af computerspil, ludomani og stofbrug under fællesbetegnelsen 'lidelser udløst af stofbrug eller afhængighedsadfærd'.
- Fællesnævneren - den konstante faktor - hos afhængige er adfærden.
- Forskningen har påvist en række fælles symptomer på tværs af diagnoserne: Fx at den afhængige er villig til at sætte sociale relationer over styr for at spille, udvikling af intolerance, rastløshed og irritabilitet, når den afhængige forsøger at skære ned på den afhængighedsskabende aktivitet.