

[Beroende och depression]

[Depression och beroende]

Depression, Beroende och mindfulness

Några ord om kopplingen mellan dessa tillstånd och deras respektive MB program. Den återkommande depressionen, är inbyggd i hjärnan på den drabbade, det är därför den återkommer.

Ett experiment som lite förklarar hur det kan gå till som professor Mark Williams berättade för mig den första gången vi träffades; en grupp människor i ett rum får under ca 15 minuter lyssna på Prokofjev, rysk tonsättare av ganska tung musik. Och i detta fall förstärktes melankolin av att musiken spelades på halva hastigheten. Gruppen som deltog i experimentet bestod till hälften av personer med flera depressioner bakom sig och hälften hade aldrig varit deprimerade.

Efter en inte alltför lång tid så började huvena sjunka på de flesta deltagarna.

Den tunga musiken hade skapat en ”akutdepression” hos i stort sett alla deltagarna. Men när grammfonen tystnade så lyfte hälften upp sina huvuden, många log, tänk vad man kan påverkas av musik. Men de som var bra på depression, ja de blev kvar där.

Mark Williams tyckte det kändes lite otäckt, vad hade de gjort. Men den depressiva stämningen klingade långsamt av.

Vad hade hänt? Jo Williams tolkning var att depressionsgruppens neuronala nätverk, av känslor automatiska tankar och kroppsörnimmelser väcktes till liv. Deras depressiva highway (ja den är verkligen en highway to hell) belystes och neuronkretsarna som bara legat och väntat väcktes till liv. De bräckliga kopplingarna hos de ickedepprimerade rasade direkt då musiken upphörde.

Det här vet vi ju, hjärnan som den övriga kroppen blir bra på det den får träna på.

Från leverns förmåga att förbränna alkohol, till muskelcellerna storlek och urladdningsförmåga. Och så även hjärnans förmåga att bli deprimerad och behålla depressionen!

”Neuronal highway”

En ”neuronal highway” har elegant visats i hjärnabildningar, första gången av Leo Trotskis barnbarn Nora Volkow.

I det experimentet testades personer som utvecklat ett kokainberoende, men nu hade många års drogfrihet. Som kontrollgrupp personer i samma åldrar och bakgrund men utan erfarenhet av kokain eller annat kemiskt beroende.

Alla fick se samma bilder av natur och människoansikten och så plötsligt en bild på ett vitt pulver på en spegel och mitt däri ett rakblad. På alla de med ett beroende lyste det efter bara 300 tusendelar av en sekund i amygdala, där minnet av de starka känslorna sitter, och sen 200 millisekunder senare börjar VT och NA, och nu stimuleras det autonoma nervsystemet, hjärtat slår fortare, svettkörtlarna i handflatorna aktiveras och innan sekunden har gått har de dopaminerga systemet i frontalloberna aktiverats, och nu först nu formas de första tankarna, som ibland blev, jag vill ha kokain Nu, och ibland blev det jag vill INTE ha kokain.

För i enkla system försvinner ordet ”inte”. Så båda tankarna är lika farliga.

På de utan erfarenhet hände inget spännande alls.

De hade inte ”The Cocaine Highway to Hell “ i sin hjärna.

Men här kunde man elegant visa med vackra bilder hur suget såg ut, och att beroende är ett kroniskt (ok åtminstone långvarigt) tillstånd. Och viktigt; suget är snabbare än tanken!

[Uncoupling- depression och beroende]

Depression och Beroende - de två vanligaste psykiatriska tillstånden

Depression och Beroende är de två vanligaste psykiatriska tillstånden, och de som kommer skörda långt över en miljard liv de närmaste hundra åren!

Två sjukdomar som sitter i neuronala nätverk hjärnan. Och båda dessa kännetecknas av återkommande återfall med fria intervall emellan. De sitter också i stort sett samma områden i hjärnan. Vilket kanske åtminstone delvis visas i att alkohol är den vanligaste "medicinen" mot depression och att den är extremt olämplig.

Depression är mycket giftig för hjärnan, och alkohol är kanske ändå giftigare, och eftersom de är skadliga i samma områden så är ekvationen för kombinationen $1+1=10!$

Och vilka är då motorerna för respektive tillstånd?
(Rumination and Craving)

Grubbel

Sug

Och om vi nu försöker förstå varför MB program är effektiva komplement, på vilket sätt verkar de?

Som jag ser det så är de två viktigaste funktionerna där MB verkar;

Det dämpar aktiviteten i HPA axeln

Det "löser upp" de neuronala nätverken eller snarare, kopplar isär olika moduler

Och vi vet ju att förutom depressionernas koppling till beroende som ju delvis är genetisk, så är ju båda dessa tillstånd djupt involverade i HPA axeln eller om det är tvärtom.

De två tvillingarna MBRP/MBCT är till 80 procent lika, men skillnaderna är fokus:

Grubbel - MBCT

Sug o switch - MBRP

Så inbäddade i HPA-kylande meditativa övningar så lär vi oss hur vi kan uncouple.

Ta en sak i taget, och det viktigaste först. Vi tar hand om våra liv och låter andra ta ansvar över sina. Vi lär oss att ta det lugnt, och att vi aldrig kan överdriva vår obetydlighet, så snälla du ta det inte personligt.

[Mindfulness]

Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt

Med avsikt
I detta ögonblick
och icke dömande

Jon Kabat-Zin

Att se tankar som tankar

Vi har många möjligheter under de här veckorna av Mindfulness-övning att se hur tankarna vandrar och vi sätter etiketten på det som pågår i vårt sinne som ”tänkande”.

Vi har övat att vänligt föra tillbaka vår uppmärksamhet till andningen och kroppen. Nu vill vi fokusera på tankar, och börja uppmärksamma att tankar bara är ord och bilder som ibland är sanna men väldigt ofta inte är det. Det är inte så att vi på något sätt nedvärderar tankar, de hjälper oss förstås fantastiskt mycket, vi försöker bara ha ett friare förhållningssätt. Vi tittar också på hur vår ibland överdrivna tro på våra tankar kan föra oss in i återfall eller hålla oss kvar i mönster som vi inte alls vill vara i.

Här är några saker du kan göra med dina tankar:

1. Se dem bara komma och gå utan att känna att du behöver följa med dem (du kan tänka dig att du ligger på en sommaräng och ser små moln på himlen som kommer och går eller att du står på en bro och ser en flod inunder, följer enstaka löv som kommer under bron och sedan flyter iväg).
2. Betrakta dina tankar som mentala händelser snarare än fakta. Det kan vara sant att just den här händelsen ofta brukar följas av vissa känslor. Det är lätt att tänka sig att det är en sanning. Det är fortfarande upp till dig att bestämma om det är en sanning och hur du ska handskas med den.
3. Skriv ner dina tankar på ett papper. Detta låter dig se dem på ett sätt som är mindre emotionellt och överväldigande. Det är också så att pausen mellan att vi tänker tanken och skriver ner den ger dig lite tid att reflektera över dess innehåll.
4. Fråga dig själv följande frågor:
 - Dök den här tanken upp i mitt huvud automatiskt?
 - Stämmer den med fakta avseende just den här situationen?
 - Är det någonting runt den jag kan ifrågasätta?
 - Hur skulle jag ha tänkt på den vid ett annat tillfälle, i en annan sinnesstämning?
 - Finns det alternativ?
5. Vid särskilt jobbiga tankar kan det hjälpa om du ser på dem med balanserad och öppen sinnesstämning, som en del av din sittande övning: Låt ditt ”visa sinne” ge det rätta perspektivet. Använd gärna den dialektiska modell som Sinnesro-bönen erbjuder.

Att tro på sina tankar

Vi utmanar vår benägenhet att tro på så många av våra bisarra tankar.

Vår hjärna producerar tankar hela dagarna. Kloka tankar, drömmar, åsikter, kommentarer, men också hos de flesta av oss en aldrig sinande ström av negativa omdömen om oss själva, jämförelser som slutar med förlust för min kropp, mina prestationer och just nu.

Nån har sagt att en genomsnittsmänniska tänker 200 negativa tankar om sig själv, hur blir det då vid depressioner och olika ångestillstånd? Och oavsett sanningshalten i en sån siffra kan vi nog hålla med om att det inte finns någon trist partner, jobbig förälder eller elak chef som orkar säga så mycket negativt till oss som vi själva.

Om du skulle skriva upp alla dina tankar en dag på ett papper som du sen la bort några veckor, så skulle du nog häpna eller bli förbannad; “vem fan har skrivit så här, om mig, den personen borde man ju säga upp bekantskapen med!”

Ja det är kanske det vi gjort.

Men det finns en bättre lösning. Att sluta tro på tankarna i väntan på att de börjar lugna ner sig. Tankar är mentala händelser som kommer och går. Att så många är negativa hänger nog ihop med att våra grundkänslor oftast är negativa. Och detta säkerligen av evolutionära skäl.

Rädsla och misstänksamhet har mycket större överlevnadsvärde än lycka.

Grundkänslor pekar ofta mot något som skulle kunna vara farligt eller giftigt, och sen fyller tankarna i; *“akta dig, försök inte, undvik”*

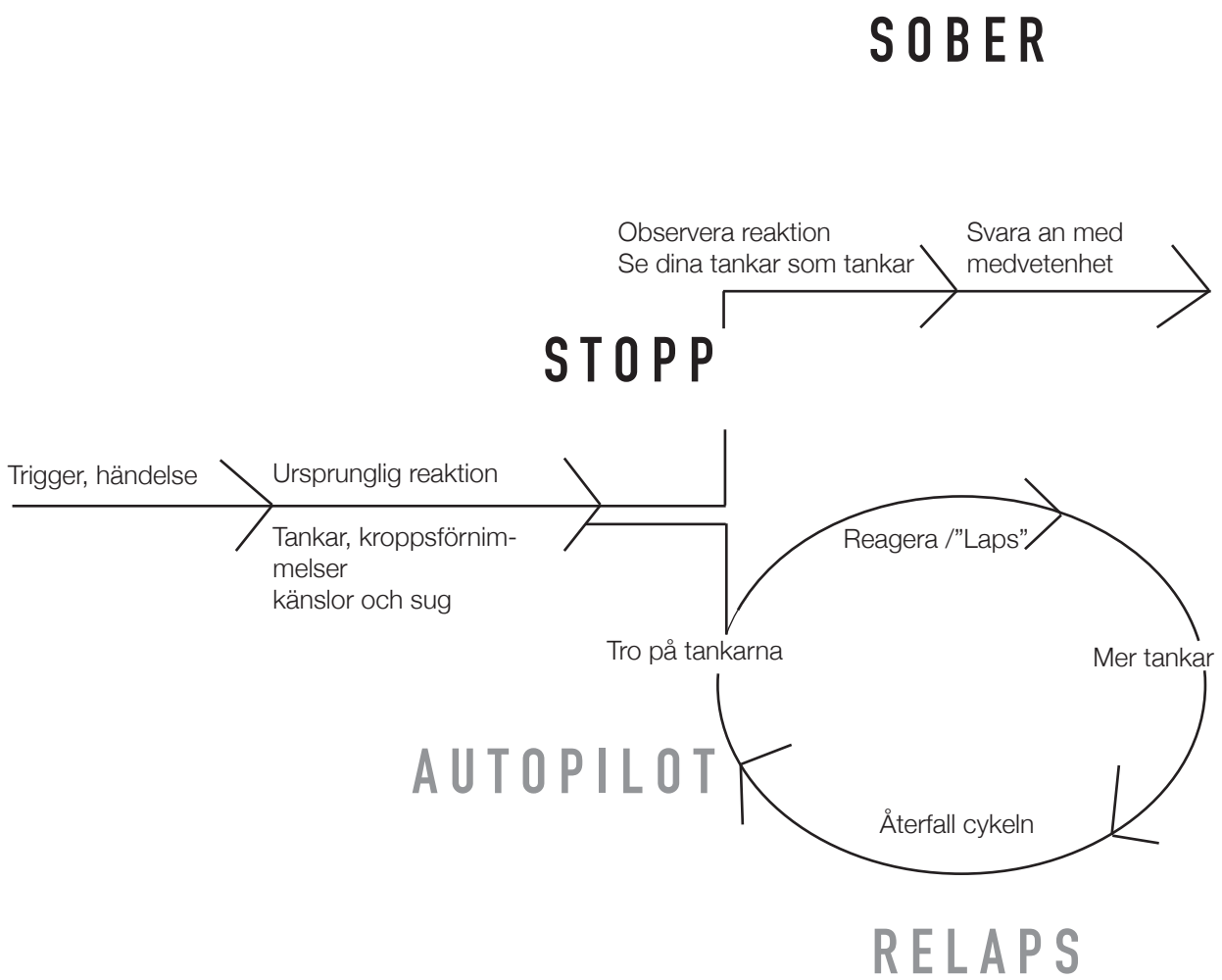
En känsla pekar mot något sen klingar den av, men vår förmåga att oroligt älta kan sen hålla igång känslan länge, länge.

Och när en trigger drar igång en autopilot mot ett återfall så är det hela tiden små insprängda tankar som håller hjulet rullande. Så att upptäcka tankarna och hur de styr våra liv, och sen sluta att bry sig mycket är helt enkelt nyckeln till ett nytt liv .

Till ett ny relation med sig själv.

Ja ingenting kan vara viktigare.

Men att börja förhålla sig till andras tankar som råkar sippra ut ur deras munnar, på samma sätt är förstås också ett sätt att göra sitt liv enklare.



[SOBER Arbetsschema]

SOBER

Svara an med medvetenhet
*Svarade du an med medvetenhet?
Vad gjorde du?*

Observera reaktion
Kunde du observera din reaktion och se dina tankar som bara tankar?

STOPP

Ursprunglig reaktion
Tankar, kropps förmimmelser, känslor, sug

Trigger, händelse

Reagera /"Laps"
Hur reagerade du?

Tro på tankarna
Vilka tankar kommer upp, tror du på dessa tankar?

Mer tankar
Vilka ytterligare tankar kommer upp, tror du på dessa tankar?

AUTOPILOT

**RELAPS
ÅTERFALL**

