DOPAMINE NATION

Att hitta balans i en tid av överflöd

ANNA LEMBKE

Översättning: Johanna Holmberg



AKADEMIUS
FÖRLAG

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 3 2026-09-11 14:05

För mer information om våra böcker besök gärna:
www.akademius.se | www.instagram.com/akademius

Penguin Random House LLC – penguinrandomhouse.com
Copyright © 2021 Anna Lembke

Utgiven efter överenskommelse med Ulf Töregård Agency AB

Copyright © 2026 för den svenska utgåvan Akademius förlag
Originalets titel: Dopamine Nation – finding balance in the age of indulgence
ISBN 978-91-990865-6-9
Originallayout omslag: Pete Garceau
Omslagsbild: Azurhino/iStockPhoto
Svensk inlaga och omslag: Daniel Åberg/Åbergs stilus et forma
Översättning: Johanna Holmberg
Tryckt: Bulls Graphics, Halmstad 2026

Kopieringsförbud
Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen.
Intrång i upphovsmannens rättigheter enligt upphovsrättslagen kan medföra straff (böter eller fängelse), skadestånd och beslag/förstöring av olovligt framställt material.

INLEDNING

Problemet

> Feelin' good, feelin' good, all the money in the world spent on feelin' good.
>
> —LEVON HELM

Den här boken handlar om njutning, men också om smärta. Framför allt handlar den om sambandet mellan njutning och smärta och att det blivit nödvändigt att förstå hur de hänger ihop för att kunna leva ett bra liv.

Varför då?

Jo, för att vi har gått från en värld präglad av knapphet till en värld där det råder ett överväldigande överflöd: av mat, nyheter, droger, spel, shopping, messande, tindrande, facebookande, instagrammande och tittande på videoklipp i andra sociala medier. Mängden stimuli med stark belöningseffekt har i dag en svindlande omfattning, mångfald och kraft. De smarta mobilerna är vår tids kanyler och levererar digitalt dopamin dygnet runt till en uppkopplad generation. Om du inte har hittat din favoritdrog än så dyker den snart upp på en webbplats nära dig.

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 7 2026-09-11 14:05

Forskare använder dopamin som ett slags universalmått på hur beroendeframkallande olika upplevelser är. Ju mer dopamin som frisätts i hjärnans belöningssystem, desto mer beroendeframkallande är upplevelsen.

En av de mest anmärkningsvärda upptäckter som gjorts inom neurovetenskapen under det senaste århundradet, vid sidan av upptäckten av dopamin, är att njutning och smärta bearbetas på samma plats i hjärnan. Dessutom har det visat sig att njutning och smärta förhåller sig till varandra ungefär som de båda ändarna på ett gungbräde.

Alla har vi upplevt suget efter en andra bit choklad, eller den starka önskan om att en bok, en film eller ett tv-spel aldrig ska ta slut. Det där ögonblicket då begäret uppstår är ögonblicket då gungbrädet i hjärnan tippat över från njutning mot smärta.

Syftet med den här boken är att förklara hur hjärnans belöningssystem fungerar för att göra det lättare att hitta en bättre och sundare balans mellan njutning och smärta. Men neurovetenskapliga förklaringar räcker inte, utan vi behöver också människors levda erfarenheter. Och vem är bättre lämpad att lära oss hur man tar sig ur tvångsmässig överkonsumtion av vad det vara må än de som har personlig erfarenhet av att fastna i ett beroende?

Den här boken bygger på sanna berättelser från patienter till mig som fastnat i missbruk och lyckats hitta en väg ut ur det. De har gett mig tillstånd att återberätta deras historier så att du som läser ska kunna lära dig av dem, såsom jag själv gjort. Kanske kommer du tycka att vissa av berättelserna är chockerande, men för mig är de bara extrema varianter av något vi alla är kapabla till. Som filosofen och teologen Kent

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 8 2026-09-11 14:05

Dunnington skrivit: ”Människor med svåra missbruk hör till de samtida profeter vi gör klokt i att lyssna till, för de visar oss vilka vi verkligen är”. Alla ägnar vi oss åt beteenden som vi helst skulle vilja låta bli eller åtminstone dra ner på, oavsett om det är socker eller sociala medier, tv-spel eller morgon-tv, snus eller sängfösare. Den här boken erbjuder konkreta tips som kan hjälpa oss att hantera tvångsmässig överkonsumtion i en värld där konsumtion har blivit ledmotivet i våra liv.

Vägen till en bra balans i livet går i grund och botten via vetenskapen om hur sug fungerar och insikten om hur man bryter ett beroende.

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 9 2026-09-11 14:05

KAPITEL 4

Dopaminfasta

”Jag är bara här för att mina föräldrar tvingat mig”, sa Delilah med den där surmulna rösten som är tonåringens signum.

”Okej”, sa jag. ”Varför vill dina föräldrar att du träffar mig?”

”De tycker att jag röker för mycket gräs, men problemet är att jag har ångest. Jag röker på för att jag har ångest, och om det fanns något att göra åt det skulle jag inte behöva gräset.”

Jag kände mig plötsligt väldigt sorgsen. Inte för att jag inte visste vad jag skulle rekommendera, utan för att jag var rädd att hon inte skulle lyssna på mina råd.

”Då kan vi börja med det”, sa jag. ”Berätta om ångesten.”

Hon korsade sina långa, smidiga ben.

”Det började på högstadiet och har bara blivit värre sedan dess”, sa hon. ”Ångest är typ det första jag känner när jag vaknar. Tanken på plastpennan är det enda som får mig ur sängen.”

”Plastpennan?”

”Ja, jag vejpar nu. Förut rullade jag vanliga jointar eller rökte vattenpipa, Sativa på dagarna och Indica på kvällen. Men nu kör jag koncentrat ... vax, olja, budder, shatter, dust, QWISO.

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 77 2026-09-11 14:05

Oftast använder jag penna, men ibland en Volcano. Jag är inget jättefan av edibles men det kan funka i nödfall när det inte går att röka."

D står för data

Genom att fråga Delilah om hennes "plastpenna" uppmuntrade jag henne att berätta mer om de praktiska detaljerna kring sin dagliga drogkonsumtion. I samtalet följde jag en struktur som jag utvecklat genom åren för att prata med patienter om missbruk.

Strukturen kan sammanfattas med akronymen DOPAMINE och går att använda inte bara för att komma till rätta med bruk av traditionella substanser som alkohol och nikotin utan även för att behandla dopaminhöjande beteenden som vi ägnar oss åt för länge eller bara önskar att vi hade ett mindre problematiskt förhållande till. När jag utarbetade modellen var det för att använda den på mina patienter, men jag har också tillämpat den på mig själv och mina egna dysfunktionella konsumtionsmönster.

---

*D:*et i DOPAMINE står för *data*. Jag börjar med att samla information om hur missbruket ser ut. I Delilahs fall tog jag reda på vad hon rökte, hur mycket och hur ofta.

Delilahs utförliga redogörelse för produkter och konsumtionssätt var ganska representativ för mina cannabisrökande klienter. Många av dem har motsvarande en doktorsexamen i gräs när de väl kommer till mig. Till skillnad från på 1960-talet när de

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 78 2026-09-11 14:05

flesta som rökte cannabis gjorde det då och då på helgerna, börjar mina patienter röka på så snart de vaknar på morgnarna och fortsätter ända tills de ska lägga sig igen. Det här är bekymmersamt på flera sätt, inte minst för att dagligt bruk har kopplats till beroende.

För egen del började jag misstänka att jag var illa ute när romanläsandet började uppta timmar varje dag och dagar i sträck.

O står för orsaker

”Vad får du ut av att röka på?” frågade jag Delilah. ”Hur hjälper det dig?”

”Det är det enda som hjälper mot min ångest”, säger hon. ”Utan det skulle jag inte fungera ... Alltså, jag skulle fungera ännu sämre än nu.”

Genom att be Delilah förklara hur cannabis hjälpte henne bekräftade jag att jag förstod att det hade positiva effekter, för annars skulle hon inte använda det.

O:et i DOPAMINE står för *orsakerna* till bruket. Även till synes irrationella beteenden bottnar i personliga motiv. Människor använder sig av dopaminhöjande substanser och beteenden av alla möjliga skäl: för nöjes skull, för att passa in, för att fly tristessen eller för att hantera rädsla, ilska, ångest, sömnsvårigheter, depression, koncentrationssvårigheter, värk, social fobi – bland mycket annat.

Jag missbrukade kärleksromaner för att komma bort under den för mig smärtsamma övergången till att bli tonårsförälder, en roll jag kände mig betydligt sämre lämpad för än att vara

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 79 2026-09-11 14:05

förälder till yngre barn. Jag försökte också lindra sorgen över att jag inte skulle få fler barn. Till skillnad från mig tyckte min man att det räckte med dem vi hade, vilket skapade slitningar som inte funnits tidigare i vårt äktenskap och sexliv.

P står för problem

”Finns det några nackdelar med cannabis? Några negativa konsekvenser?” frågade jag.

”Det enda dåliga med att röka på är att mina föräldrar alltid tjatar och klagar”, sa Delilah. ”Om de bara kunde låta mig vara skulle det inte finnas några nackdelar.”

Jag hejdade mig ett ögonblick för att betrakta hennes hår som glänste i solen. Hon såg ut som hälsan själv, trots att hon konsumerade mer än ett gram cannabis om dagen. Ungdom kompenserar för så mycket, tänkte jag för mig själv.

P:et i DOPAMINE står för *problem* kopplade till bruket. Dopaminhöjande substanser leder alltid till problem. Problem med hälsan. Relationsproblem. Etiska problem. Det kan dröja ett tag, men de kommer. Att Delilah inte kunde se några nackdelar (bortsett från de växande motsättningarna mellan henne själv och föräldrarna) är typiskt för tonåringar – men inte bara för dem. Det finns flera orsaker till den här oförmågan.

För det första kan de flesta inte se hela vidden av konsekvenserna av ett missbruk medan det fortfarande pågår. Dopaminhöjande substanser och beteenden försämrar förmågan att analysera orsak och verkan

Som neurovetaren Daniel Friedman, specialist på hur en viss myrart samlar föda, en gång påpekade för mig: ”Världen

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 80 2026-09-11 14:05

är rik på sinnesintryck men fattig på orsakssamband.” Det vill säga: vi vet att en donut smakar gott i stunden, men vi är inte lika medvetna om att den som äter en donut om dagen i en månad lägger på sig två kilo extra runt midjan.

För det andra blir inte missbrukets negativa konsekvenser lika tydliga hos unga, inte ens hos dem som har ett mycket högt intag. Som en gymnasielärare sa till mig: ”Några av mina bästa elever röker gräs varje dag.”

Men med åldern blir de oönskade konsekvenserna av kroniskt bruk fler. De flesta patienter som söker hjälp hos mig av egen fri vilja är i medelåldern. De kommer till mig för att de har nått en punkt där nackdelarna med missbruket är större än fördelarna. Som det heter inom AA: ”Jag är sjukt trött på att vara sjuk och trött.” Mina tonåriga patienter är däremot varken sjuka eller trötta.

Men att få tonåringar att se några av de negativa konsekvenserna med bruket medan det fortfarande pågår – även om det bara är att andra inte gillar det – kan ge dem en liten knuff i riktning mot att sluta. Och att sluta – om så bara tillfälligt – är helt nödvändigt för att de ska kunna få en realistisk bild av orsaker och verkan.

A står för avhållsamhet.

”Jag har faktiskt ett förslag på något som skulle kunna hjälpa dig”, sa jag till Delilah. ”Men det innebär att du verkligen måste anstränga dig.”

”Vad då för nåt?”

”Jag skulle vilja att du provar ett experiment.”

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 81 2026-09-11 14:05

”Ett experiment?” Hon la huvudet frågande på sned.

”Jag vill att du låter bli cannabis i en månad.”

Hon rörde inte en min.

”Jag ska förklara. För det första är det inte särskilt troligt att det går att behandla ångesten så länge du röker så här mycket cannabis. För det andra – och det är viktigare – är det fullt möjligt att om du avstår i en hel månad så kommer ångesten att minska av sig själv. Till en början kommer du förstås att må sämre på grund av abstinenssymtomen. Men om du lyckas ta dig igenom de första två veckorna är chansen stor att du börjar må bättre.”

Hon satt tyst, så jag fortsatte. Jag förklarade att en drog som stimulerar belöningssystemet så som cannabis gör kan påverka grundnivån för ångest. Även om det känns som om ångesten minskar när man röker cannabis kan det i själva verket vara så att drogen bara lindrar abstinenssymtomen efter den senaste dosen. Cannabis blir något som orsakar ångest i stället för ett botemedel mot den. Enda sättet att få veta helt säkert om det är så är att avstå i en månad.

”Vad sägs om att jag låter bli att röka i en vecka?” sa hon. ”Det har jag gjort förr.”

”En vecka skulle vara bra, men enligt min erfarenhet brukar det behövas minst en månad för att återställa belöningssystemet. Om du inte mår bättre efter fyra veckors uppehåll så är det också viktig information. Då vet vi att det inte är cannabisen som orsaker ångesten, och då behöver vi fundera på vad som gör det. Så vad tror du? Tror du att du skulle vilja och kunna låta bli cannabis i en månad?”

”Alltså, jag tror inte jag är redo att sluta just nu, men kanske

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 82 2026-09-11 14:05

senare. Jag kommer definitivt inte fortsätta röka på så här för alltid."

"Vill du fortfarande konsumera cannabis på det här sättet om tio år?"

"Nej. Inte alls. Absolut inte." Hon skakade bestämt på huvudet.

"Om fem år då?"

"Nej, inte om fem år heller."

"Om ett år då?"

Det blev tyst. Så skrattade hon till.

"Där fick du mig visst. Om jag inte vill att det ska se ut så här om ett år kan jag lika gärna försöka sluta nu."

Hon såg på mig och log. "Okej, vi testar!"

När jag bad Delilah se sitt nuvarande beteende med blicken hos sitt framtida jag var det i hopp om att det skulle få rökstoppet att kännas mer angeläget. Och det verkade ha fungerat.

*A:*et i DOPAMINE står för *avhållsamhet*.

Avhållsamhet är nödvändigt för att återställa homeostasen och förmågan att få njutning genom mindre kraftfulla belöningar samt att se det verkliga sambandet mellan missbruk och mående. För att återknyta till balansen mellan njutning och smärta: vid dopaminfasta hinner småtrollen lämna gungbrädet så att det kan hitta tillbaka till jämviktsläget.

Frågan är bara: Hur länge behöver man avstå för att hjärnan ska hinna påverkas av de positiva effekterna?

Tänk på Nora Volkows hjärnavbildningsstudie igen. Den visade ju att dopaminutsöndringen fortfarande ligger under det normala två veckor efter det att man slutat med en substans. Hennes forskning stämmer väl överens med vad jag sett i min

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 83 2026-09-11 14:05

egen praktik: det räcker inte med två veckors avhållsamhet. Efter två veckor lider de flesta patienter fortfarande av abstinenssymtom. De har fortfarande *dopaminbrist*.

Men fyra veckor är ofta tillräckligt. Marc Schuckit och hans kollegor studerade en grupp män som drack stora mängder alkohol dagligen och även uppfyllde kriterierna för klinisk depression.

Schuckit är professor i experimentell psykologi vid San Diego State University och främst känd för att han visat att biologiska söner till alkoholmissbrukare har en förhöjd genetisk risk för att utveckla alkoholmissbruk jämfört med personer utan den genetiska belastningen. Jag hade förmånen att vara med på en av hans föreläsningsserier om missbruk i början av 00-talet.

De deprimerade männen i Schuckits studie vårdades på sjukhus i fyra veckor. Under den tiden fick de ingen behandling för sin depression, förutom att de inte drack. Efter en månad utan alkohol uppfyllde 80 procent inte längre kriterierna för depression.

För majoriteten var depressionen alltså en följd av drickandet, inte ett samtidigt depressivt syndrom. Naturligtvis kan det finnas andra förklaringar till resultaten: behandlingsmiljön på sjukhuset, spontan tillbakagång, att depression kan komma i skov, att förändringen skedde oberoende av yttre faktorer. Men resultaten av studien är anmärkningsvärda i ljuset av att de vanliga behandlingarna vid depression – såväl läkemedel som terapi – bara har effekt i 50 procent av fallen.

Jag har förstås träffat på patienter vars belöningssystem återställts på mindre än fyra veckor och andra som behövt betydligt längre tid. De som har använt stora mängder tyngre

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 84 2026-09-11 14:05

droger under lång tid behöver ofta en längre tids avhållsamhet. Yngre kan omkalibrera belöningssystemet snabbare eftersom deras hjärnor är mer plastiska. De fysiska effekterna av avhållsamhet ser också olika ut för olika droger. De kan vara lindriga när man försöker bryta med ett tv-spelsberoende men livshotande när man slutar med alkohol och bensodiazepiner.

Därför föreslår jag aldrig dopaminfasta för personer som skulle riskera att drabbas av livshotande abstinenssymtom om de slutade tvärt med en drog, som vid svårt beroende av alkohol, bensodiazepiner (som Xanor, Stesolid eller Iktorivil) eller opioder. De här patienterna behöver få hjälp av läkare att trappa ner gradvis.

Vissa patienter frågar om de kan byta ut en drog mot en annan, till exempel cannabis mot nikotin eller tv-spel mot porr. Det brukar inte vara någon långsiktigt fungerande strategi.

Alla belöningar som är starka nog att övervinna småtrollen och få gungbrädet att tippa över mot njutning kan själva vara beroendeframkallande. Då är risken att man bara ersätter ett missbruk med ett annat. Och belöningar som inte är tillräckligt starka upplevs helt enkelt inte som belöningar, för när vi



Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 85 2026-09-11 14:05

vänjer oss vid kraftigt dopaminhöjande belöningar förlorar vi förmågan att uppskatta vanliga glädjeämnen.

En minoritet av mina patienter (runt 20 procent) mår inte bättre efter dopaminfastan. Det är också ett viktigt resultat, för då vet jag att de psykiatriska symtomen inte främst beror på missbruket och att patienten troligen har en samtidig psykiatrisk sjukdom som behöver behandlas separat.

Även i de fall då dopaminfastan ger god effekt bör samtidiga psykiatriska sjukdomar behandlas parallellt. Annars ger behandlingen mot missbruket sällan resultat, samtidigt som de psykiatriska problemen kvarstår.

Men för att förstå förhållandet mellan missbruket och de psykiatriska symtomen behöver jag observera patienten under en viss tid utan dopaminhöjande belöningar.

M står för mindfulness

”Det är viktigt att du är beredd på att du kommer att må sämre innan du börjar må bättre”, sa jag till Delilah. ”När du slutar med cannabis kommer ångesten först att bli värre. Men försök komma ihåg att den ångestnivån inte kommer att bestå. Den beror på abstinenssymtomen. Ju längre tid du kan låta bli cannabis, desto snabbare kommer du till den punkt där du mår bättre. De flesta patienter brukar tycka att det vänder efter ungefär två veckor.”

”Okej. Hur ska jag klara mig till dess? Finns det några tabletter jag kan få?”

”Det finns inget jag kan erbjuda mot smärtan som inte är beroendeframkallande i sig. Och eftersom du inte ska ersätta

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 86 2026-09-11 14:05

det ena missbruket med det andra ber jag dig att uthärda smärtan."

Gulp.

"Ja, jag vet. Det är tufft. Men det är också en möjlighet. Det ger dig tillfälle att observera dig själv som något åtskilt från dina tankar, känslor och förnimmelser, däribland smärta. Det här brukar kallas *mindfulness*."

---

*M:*et i DOPAMINE står för *mindfulness*.

Mindfulness är ett begrepp som används så flitigt numera att det har förlorat en del av sin innebörd. Det är en praktik med rötterna i buddistisk meditation som har anammats i västvärlden och utvecklats till ett verktyg för psykiskt välbefinnande som används inom en rad olika områden. Idag är mindfulness så etablerat i västvärldens kollektiva medvetande att redan låg- och mellanstadiebarn på många håll får lära sig olika mindfulness-tekniker. Men vad är mindfulness egentligen?

I grund och botten handlar det om förmågan att observera vad hjärnan gör medan den gör det, utan att döma. Och det är svårare än det låter. För det organ vi använder när vi ska observera hjärnan är ju hjärnan. Visst är det konstigt?

När jag tittar upp på Vintergatan slås jag alltid av det gåtfulla i att vi kan vara en del av något som ser så avlägset och avskilt ut. Att praktisera mindfulness är lite som att studera Vintergatan. Det bygger på att man kan se sina tankar och känslor som åtskilda från en själv, och samtidigt också som en del av en.

Och hjärnan kan hitta på en del konstigheter som kan vara rätt genanta, så det gäller att *inte döma*. Att vara icke-dömande

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 87 2026-09-11 14:05

är viktigt, för så snart vi börjar fördöma hjärnans förehavanden – *Men usch! Hur kan jag tänka så? Det är inte normalt, jag är ju helt störd!* – förlorar vi observationsförmågan. Att stanna i observatörsrollen är avgörande för att vi ska kunna lära känna våra hjärnor och oss själva på ett nytt sätt.

Jag minns att jag stod i köket 2001 med min nyfödda i famnen och plötsligt såg för mig hur jag krossade hennes huvud mot kylskåpet eller köksbänken så att det sprack som en saftig melon. Bilden var flyktig men intensiv och om det inte varit för att jag regelbundet utövade mindfulness skulle jag ha gjort mitt bästa för att ignorera den.

Först blev jag förfärad. Som psykiater hade jag behandlat mödrar som på grund av psykisk sjukdom fått för sig att de måste döda sina barn för att rädda världen. En av dem gjorde det faktiskt, och än idag känner jag sorg över att jag inte lyckades förhindra det. Så när jag såg för mig hur jag skadade mitt eget barn undrade jag om jag var på väg att sälla mig till den skaran.

Men genom att observera utan att döma kunde jag följa bilden och känslan dit den ledde mig. På så sätt upptäckte jag att jag inte *ville* krossa skallen på min bebis utan tvärtom var fruktansvärt rädd för att göra det. Det var rädslan som tog sig uttryck i den där bilden.

I stället för att fördöma mig kunde jag känna medlidande med mig själv. Jag var överväldigad av det enorma ansvaret i att vara mamma och allt det innebar att ha hand om en så hjälplös liten varelse som var helt beroende av mig.

Mindfulness är extra viktigt som verktyg i början av avhållsamheten. Många använder kraftigt dopaminhöjande ämnen och beteenden som ett sätt att slippa sina egna tankar. Den

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 88 2026-09-11 14:05

första tiden efter det att man slutat använda dopamin som flykt drunknar man nästan i smärtsamma tankar, känslor och förnimmelser.

Lösningen är att sluta fly från smärtsamma känslor och i stället tillåta sig själv att stå ut med dem. När vi klarar det får erfarenheten en ny, oväntat rik kvalitet. Obehaget finns fortfarande där, men det har förändrats och tycks omfatta ett vidsträckt landskap av kollektivt lidande i stället för att bara tillhöra en själv.

De första veckorna efter att jag brutit mitt läsmissbruk led jag av existentiell fasa. På kvällarna brukade jag normalt sträcka mig efter en bok eller någon annan form av distraktion. Nu låg jag i stället på soffan med händerna knäppta på magen och försökte vila men kände mig fylld av skräck. Jag var förbluffad över att en så till synes liten förändring av mina dagliga rutiner kunde fylla mig med så mycket ångest.

Men jag framhärdade och allt eftersom dagarna gick kände jag att mina mentala gränser började mjukas upp och mitt medvetande bli mer öppet. Jag började inse att jag inte hela tiden måste distrahera mig för att fly från nuet. Att jag kunde vara i det och tolerera det, och kanske till och med mer än så.

I står för insikt

Delilah gick med på att försöka med en månads avhållsamhet. Nästa gång vi sågs strålade hennes hy, de hopkurade axlarna var uträtade och hennes dystra uppsyn hade förbytts i ett soligt leende. Hon stegade in på mitt kontor och slog sig ner i en av fåtöljerna.

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 89 2026-09-11 14:05

”Jag fixade det! Och helt otroligt, men ångesten är borta. Puts väck!”

”Berätta”, sa jag.

”De första dagarna var hemska. Jag mådde skit. På andra dagen kräktes jag. Det var helt sjukt för jag kräks liksom aldrig. Jag kände mig verkligen sjuk. Då insåg jag att jag hade abstinenssymtom, och det sporrade mig att fortsätta låta bli gräset.”

”Hur kom det sig att det sporrade dig?

”För det var det första beviset på att jag verkligen var beroende.”

”Hur gick det sen då? Hur mår du nu?”

”Grymt. Otroligt mycket bättre. Inte alls samma ångest. Inte överhuvudtaget. Jag *tänker* inte ens på ångest. Förut styrde den hela tillvaron. Jag känner mig klartänkt. Jag behöver inte oroa mig för att mina föräldrar ska känna lukten och bli arga. Jag har inte ångest i skolan längre. Jag är inte paranoid och misstänksam. Förut la jag så mycket tid och mental energi på hur jag skulle bli hög nästa gång och hade alltid bråttom dit. Det är så skönt att inte behöva hålla på med det längre. Jag sparar pengar. Jag har upptäckt att det finns saker jag gillar mer när jag inte är pårökt ... som att träffa familjen.

”Helt ärligt så såg jag inga problem med gräset. Jag menar det verkligen – inga! Men nu när jag slutat så inser jag att det skapade massor av ångest i stället för att dämpa den. Jag hade rökt på i fem år utan uppehåll och jag fattade inte vad det gjorde med mig. Jag är faktiskt rätt chockad.”

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 90 2026-09-11 14:05

*I:*et i DOPAMINE står för *insikt*.

Både i mitt kliniska arbete och privat har jag sett många exempel på att vi kan få nya insikter och bättre förståelse för våra beteenden efter fyra veckor utan vår favoritdrog. Insikter som helt enkelt inte går att få så länge missbruket pågår.

N står för nästa steg

Mot slutet av Delilahs besökstid frågade jag om hennes mål för den kommande månaden.

”Så vad tror du?” sa jag. ”Vill du fortsätta vara drogfri under den närmaste månaden eller vill du börja röka på igen?”

”Jag är mitt bästa jag när jag är nykter”, sa Delilah.

Det var musik för mina öron.

”Men jag gillar fortfarande verkligen gräs och jag saknar den där kreativa känslan det ger mig, och verklighetsflykten. Jag vill inte sluta helt. Jag vill kunna röka på ibland, men inte som tidigare.”

*N:*et i DOPAMINE står för *nästa steg*.

Vid den punkten frågar jag patienterna vad de vill göra efter sitt månadslånga uppehåll. Det stora flertalet bland de av mina patienter som klarar fyra veckor utan sin drog och får uppleva fördelarna vill ändå fortsätta använda den. Men de vill att bruket ske se annorlunda ut än tidigare. Den genomgående skillnaden är att de vill dra ner på konsumtionen.

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 91 2026-09-11 14:05

En fråga som det råder delade meningar om inom beroendeforskningen är huruvida personer som har missbrukat kan återgå till ett måttligt, riskfritt bruk. I decennier hävdade Anonyma Alkoholister att total avhållsamhet är det enda alternativet för missbrukare.

Men ny forskning talar för att vissa som tidigare har uppfyllt kriterierna för missbruk kan börja använda sin favoritdrog på ett kontrollerat sätt, i synnerhet när missbruket inte varit av det tyngre slaget. Det här är något jag själv har sett i min praktik.

E står för experimentera

Den sista bokstaven i DOPAMINE står för experimentera.

Det är dags för patienterna att möta världen igen, rustade med en ny grundnivå för dopamin (balansen mellan njutning och smärta) och en plan för hur de ska upprätthålla den. Oavsett om målet är fortsatt avhållsamhet eller måttligt bruk, som i Delilahs fall, diskuterar vi strategier för hur det ska kunna uppnås. Genom en process där man prövar sig fram tar vi reda på vad som fungerar och inte.

Det vore fel av mig att inte betona att måttlig konsumtion är ett mål som kan vara svårt att uppnå, i synnerhet för personer med tungt missbruk. Efter perioden av avhållsamhet kan bruket snabbt trappas upp igen.

Råttor som är genetiskt predisponerade för alkoholberoende kommer efter två till fyra veckors avhållsamhet att konsumera stora mängder så snart de får tillgång till alkohol igen och fortsätta som om de aldrig hade haft något uppehåll. Studier

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 92 2026-09-11 14:05

på råttor som utvecklat ett beroende av mat med högt kaloriinnehåll har gett liknande resultat. Effekten är inte lika uttalad hos råttor som inte är genetiskt predisponerade för överkonsumtion.

En sak som djurförsöken inte kunnat visa är om fenomenet bara förekommer med droger som innehåller energi, som mat och alkohol, och inte med exempelvis kokain, eller om det är råttornas genetiska predisponering som är drivkraften.

Även bland de patienter som lyckas hålla konsumtionen på en måttlig nivå är det många som säger att det är för ansträngande att fortsätta och till slut väljer att avstå helt.

Men hur är det med patienter som missbrukar sådant som det inte går att sluta med helt, som mat? Eller mobiltelefonen?

Frågan om hur man uppnår måttlighet blir allt viktigare i dagens samhälle eftersom det finns dopaminhöjande företeelser precis överallt, vilket ökar risken för tvångsmässig överkonsumtion även om de kliniska kriterierna för beroende inte är uppfyllda.

Och eftersom digitala droger som smarta mobiler har blivit en så integrerad del av många aspekter av livet har det blivit akut att hitta sätt att reglera användningen, både vår egen och våra barns. Därför kommer jag nu att presentera ett antal strategier för självbegränsning.

Men innan jag går in på begränsningsstrategierna ska vi se närmare på de olika stegen i dopaminfastan, som syftar till att återställa balansen (homeostasen) så att det återigen går att njuta av en mängd olika saker.

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 93 2026-09-11 14:05



D Data
O Orsaker
P Problem
A Avhållsamhet
M Mindfulness
I Insikt
N Nästa steg
E Experiment

Inlaga - Dopamine nation 140x215 mm.indd 94 2026-09-11 14:05