

Missbruk och neuro-hormoner

När man känner sig otillfredsställd på ett eller annat vis så kan man försöka ta reda på vad man behöver.

Det är inte alltid så lätt. Dessutom är vi människor flocklevande vilket rent konkret betyder att vi, inte minst som barn, behöver andra människor för att ta reda på vad vi behöver och i vissa fall även för att direkt tillfredsställa våra behov.

Hur som helst så är det viktigt att försöka ta reda på vad man behöver när man känner sig otillfredsställd.

Har man inte vart i en miljö där det är tillåtet/accepterat att lyssna på och följa signaler från sig själv så blir kommunikationen, som sagt, mer eller mindre störd.

Hur ska man närma sig själv igen?

Här finns många metoder. Livet själv brukar leda oss dit, men återigen så behöver vi kunna lyssna till livet. Vårt liv och "hela livet" (vad det nu är).

En del kommer närmre sina behov genom att meditera.

En del kommer närmre sina behov genom att kommunicera sina behov såsom man upplever dem nu och på så vis komma närmre och närmre "kärnan".

Man kan också inhämta allmän kunskap om livsmekanismer (som vi just nu gör) och på så vis anta vad problemet kan sitta, exempelvis att vi behöver röra på oss mer för att bli klara i huvudet, få urskilningsförmåga och prioritera på ett vettigt sätt som kommer göra oss mer tillfredsställda.

De flesta sätt är förmodligen bra och går att kombinera med varandra.

Vartefter vi blir tillfredsställda blir det allt lättare att tolka och förstå samt svara på kroppens signaler.

Om detta inte ges utrymme växer vår känsla av rastlöshet och brist (tomhet).

En del av bristen kanske vi förstår men inte vet hur vi ska tillgodose, en annan del kanske vi inte alls förstår.

Om det händer något som ger oss anledning att vara nöjd, glad, vara vaken/fokuserad osv så kommer vi, normalt, få gensvar från signalsubstanserna och därmed känna ex att vi är nöjda (likväl som vi kommer känna dig missnöjd när något är fel eller saknas eftersom motsvarande signalsubstanser då sjunker).

Att ta sig dit, kanske göra aktiva val som tar oss in på "rätt bana" är ibland en svår sak som kräver tålamod och framförallt att vi har tillit till vår egen varelse och process.

I smärta, förvirring, sorg och brist på tillit till den egna processen finns det stor risk att fastna i beteenden som snabbt ger oss en "dusch" av förhöjda halter av neuro-hormoner (signalsubstanser). Det går nämligen att höja dessa tillfälligt och t.o.m få onormalt höga halter, åtminstone tillfälligt, utan att det egentligen finns någon "anledning" till det.

Att forcera upp halterna av sk "må-bra-hormoner" (serotonin, dopamin och via dopamin även noradrenalin) är ganska lätt. Vi kan göra det med socker, kaffe, nikotin och annat som är socialt accepterat. Det är en snabb väg att slippa känna såväl starka som lågmälda signaler från psyket om att någonting är fel och/eller att någonting fattas.

Man kan också göra det med icke-accepterade droger såsom ex amfetamin som snabbt får dopamin-nivåerna att bli onormalt höga.

Det är skönt, men dessa genvägar kostar väldigt mycket på flera olika sätt. För det första så blir det fullt möjligt att skjuta fram det som faktiskt är verkliga problem. Hör vi "skriket" från vår "själ" så måste vi lyssna och göra någonting åt det som är fel. Men man kan också dämpa skriket snabbt (exempelvis genom socker eller nikotin som snabbt höjer upp dopaminet och i viss mån även serotonin). Det gör inte att problemet försvinner och inte heller att vi helt glömmet bort det, men vi kommer känna oss någorlunda nöjda och uppleva att vi har saker under någorlunda kontroll varför de saker som kanske behöver redas ut NU, upplevs vara saker som kan redas ut lite senare. Efter att vi tvingat upp nivåerna av ex dopamin till onormalt höga nivåer kommer de börja sjunka igen och då alltid till nivåer som ligger under de vi normalt ligger på. Anledningen till att kicken inte bara försvinner utan att man även hamnar på nivåer som ligger under vårt utgångsläge finns att förklara i att den normala produktionen av neuro-hormoner fungerar enligt samma system som andra hormoner, dvs negativ återkoppling. När kroppen känner att det finns tillräckligt mycket dopamin stänger de av sin egen produktion för en stund. Är det dessutom så att kroppen känner av att det är på tok för mycket stänger den av produktionen längre för att försöka återfå balans. Om vi börjar använda någon av dessa droger regelbundet så tillför vi vanligen en ny dos varje gång den önskade signalsubstansen börjar sjunka (avtändning) för att slippa d obehag som kommer vid riktigt låga nivåer. Kroppens egen produktion blir då mer eller mindre slumrande och i längden kan den bli förstörd. Oftast kan man återhämta sig, men det kan ta lång tid. Om man använder nikotin varje dag i många år kommer det ta ungefär 7 veckor för kroppens egna produktion av dopamin att komma igång och även efter det kan den vara delvis störd.

Det är precis som med anabola steroider. De framkallar onormalt höga halter testosteron varför kroppen reagerar med ökade maskulina drag, ex behåring, lätthet att bygga muskler osv. Men tar man det under lång tid och sedan slutar så kommer det inte bara bli så att det extra testosteronet försvinner, utan även att ens grundläge blir sämre över en tid. Det gör män som använt anabola steroider länge blir feminiserade (får kvinnliga drag och många gånger även försämrad fertilitet och potens).

Att på konstgjord väg höja signalsubstanserna i kroppen medför alltså att vår normala produktion blir försämrad vilket skapar ett fysisk och psykiskt beroende av substansen. Dessutom gör onormalt höga nivåer av hormoner (allt från insulin till dopamin, serotonin osv) att de receptorer som tar emot och reagerar på hormonet förlorar sin känslighet. Man utvecklar på så vis en tolerans vilket i praktiken betyder att man behöver mer av själva substansen (nikotin, amfetamin, socker, alkohol osv) för att få samma kick. Det finns alltid en övre gräns för hur mycket man kan ta utan att bli riktigt sjuk varför man inte kan få samma positiva effekt som i början. Efter ett tag så är den enda behållningen av drogen att man skjuter fram avtändningen och djupdykningen i halten av neuro-hormoner. En del skjuter fram den enda tills döden där det inte är allt för ovanligt att man dör av själva själva drogen. Direkt via en överdos eller indirekt via en sjukdom som kommit till följd av missbruket. Det mest sorgliga där kanske ändå allt det psykiska lidandet som kommit av att man förtryckt sig själv på detta vis.

Den enda vägen som kan ge verklig läkning och optimering av den naturliga produktionen av signalsubstanser/ neuro-hormoner är att avgifta sig från substanser som tvingar upp nivåerna eftersom dessa substanser oundvikligen leder till väldigt låga nivåer av signalsubstansen/neuro-hormonet i fråga.

Det kan vara svårt och många behöver hjälp och stöd i processen att lära sig att lyssna till och stå upp för sin egen varelse.

