

BEROENDE OCH STRESS

– den onda cykeln



**Rapport från SAD:s forskarmöte
Göteborg 23–24 november 2017**

Text och foto: Eva Ekeröth

Beroende och stress – den onda cykeln var temat för årets forskarmöte arrangerat av Svenska föreningen för alkohol- och drogforskning, SAD. Konferensen, som hölls på hotell Riverton i Göteborg, lockade 110 besökare.

Rekordmånga deltagare, 110 stycken, lockades till Göteborg för att delta i den årets forskarmöte den 23–24 november, i samband med SAD:s årsmöte.



Erika Roman och Johan Hagborg träffas för första gången strax innan de ska föreläsa.

Innan konferensen börjar serveras fika och deltagarna har möjlighet att mingla med gamla och nya kollegor. **Johan Hagborg**, doktorand vid psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet, har just funnit **Erika Roman**, docent vid Uppsala universitet, som han inte tidigare träffat men som han ska föreläsa tillsammans med under förmiddagen.

– Nej, vi blev bara hopparade och hade inget att säga till om, säger Johan Hagborg, med ett leende, och tillägger att han ser fram emot föreläsningen.

Erika Roman, som varit med på många SAD-konferenser, har högst förväntningar på de utländska gästerna.

– Anne Marijje Kaag från Holland och Helen Fox från USA ser jag mest fram emot. Fast egentligen ser jag fram emot hela konferensen. Det bästa med SAD är att man får allt serverat som man inte hinner läsa själv, och så det interdisciplinära mötet, säger hon.



Helen Fox, biträdande professor från Stony Brook university, Long Island, New York, är en av de två utländska gästerna.

– Jag kommer att presentera data som vi fick fram under de år jag jobbade på Yale. Det handlar om förändringar i immunsystemet som kan uppkomma vid abstinens från kokain och alkohol. Den kunskapen kan vara viktig för att förutsäga sug, säger hon.

Det är nästan hennes första besök i Sverige.

– Vi var en gång på semester i Danmark och då reste vi till Malmö över dagen, men bortsett från det är det första gången. Landskapet var snöklätt när jag flög från Stockholm ner till Göteborg i går. Det var fint, säger hon.



En annan av deltagarna är **Lennart Rådenmark**, länssamordnare i Västra Götalandsregionen. Han ser fram emot att konferensen ska börja.

– Som länssamordnare är det viktigt att få tillgång till ny kunskap och ny forskning. Jag sitter också i CERA:s (Centrum för forskning och utbildning

kring riskbruk, missbruk och beroende) styrelse och tycker att det är viktigt att bidra till att ny forskning blir spridd, säger han.

Så är det äntligen dags.

Föreningens ordförande **Nitya Jayaram Lindström** hälsar välkommen och inleder sedan mötet med en tyst minut för medlemmen Stig Helling, psykolog från Uppsala, som avlidit under året.



Nitya Jayaram Lindström betonar sedan att SAD:s styrka är att medlemmarna representerar olika discipliner, olika delar av landet och blandar forskare, vårdpersonal och informatörer med representanter för ideella organisationer.

Hon redogör också för vad som hänt sedan sist: omgjord webbplats, ökade anslag från Systembolaget (samtidigt som anslagen från läkemedelsindustrin minskat) och beslut att genomföra en veckolång sommarkurs för doktorander inom beroendområdet.

Sedan är det dags för föreläsningarna att ta vid. Först ut är **Markus Heilig**, professor och chef för Centrum för social och affektiv neurovetenskap (CSAN) vid Linköpings universitet. Han ska tala om *Stress i relation till alkoholberoende*.

Markus Heilig inleder med att säga att han är kluven.

– Utvecklingen har varit fantastisk under de trettio år jag har arbetat, vi vet mycket mer och har kommit långt i den medicinska forskningen. Sedan vänder jag mig om, tar på mig vita rocken och behandlar patienter med läkemedel som någon kom på av en slump för ett halvt sekel sedan. Alla läkemedel vi använder togs fram före den explosiva utvecklingen vi sett på senare år.

Han citerar Steven Hyman, chef för Stanley center vid Broad institute, som enligt Markus Heilig är extremt smart och energisk, men också en person som gillar att provocera:

”Våra djurmodeller är värdelösa, vi förstår inte vad de fysiologiska mekanismerna gör och borde genast sluta med allt vi håller på med och börja om från början.”

Han tycker att det kändes mer förhoppningsfullt för 15 år sedan.

– Då trodde vi oss ha ett hum om saker och ting. Vi visste att det finns genetiska riskfaktorer och ungefär hur stora de är och att resten beror på miljön: exponering för droger respektive stress. Det gällde ”bara” att hitta de modifierbara riskfaktorerna, som vi kan göra något åt, säger han.



De positiva drogeffekterna är viktiga i början, säger Markus Heilig, men efterhand som beroendeutvecklingen fortskrider desto mer handlar det om att hålla borta negativa känslor.

Man har också sett att patienter med posttraumatiskt stressyndrom, PTSD, får kraftigt ökat sug när de exponeras för traumaminnen. De kunskaperna trodde man skulle öppna möjligheten för att få fram ett läkemedel.

– En receptor, CRH₁, verkade vara den man skulle ge sig på. Sedan har det gått 15 år av forskning utan att man fått fram någon medicin, säger han.

Han berättar att efter hand som beroendet fortskrider så ökar funktionen i CRH-systemet.

– Man behandlade beroende respektive icke-beroende djur med molekyler som påverkar CRH systemet och fann inga större effekter hos de icke-beroende, däremot minskade självadministrationen hos de beroende. Även återfallen minskade, säger han.

”Det verkade så lovande, men det blev ingen effekt på människa.”

Det verkade så lovande att ett konsortium startades för att utveckla ett läkemedel.

– Men i den kliniska studie som genomfördes blev det *ingen* effekt på människa. Genom ryggmärgsprov kunde man se att 90 procent av receptorn var blockerad, men trots det blev det ingen effekt, säger han.

Han berättar om ett försök där människor får se rädsla ansikten.

– Man ser en aktivering i amygdala. Den minskar av läkemedlet, men fortfarande märks ingen effekt på stressinducerat sug, säger han.

Läkemedlet fungerar alltså som det var tänkt, men utan att få den avsedda effekten.

– Så här svårt är det alltså. Nu får vi gå tillbaka och bli nybörjare igen, säger han.

Han tycker ändå att det finns ett visst hopp.

– Den enda gången vi lyckats blockera stressinducerat alkoholsug hos människor var när vi lyckades blockera insulaaktivitet, inte aktivitet i amygdala, säger han.

Det går inte heller att ta för givet vad som stressar oss.

– Rädsla för att inte bli socialt accepterad är en faktor för stress. För ungdomar idag är "likes" eller tummen upp mer belönande än pengar. På motsvarande sätt blir det en stressfaktor om man inte får några likes eller till och med tummen ner, säger han.

En magnetröntgenstudie visar en förlust av grå substans i insula hos individer med beroende. Den förklaras av att en speciell kategori av celler, som bara finns hos sociala djur, har minskat. En annan studie visar att alkoholberoende patienter har ett sänkt blodflöde i insula.

Alla studierna är korrelationella. Nu behövs effektstudier. Det har blivit möjligt genom TMS, Transkraniell magnetstimulering.

Han vill dock flika in en varning.

– Don't believe all you hear. TMS är hypat. Hade detta varit ett läkemedel hade ingen kommit på tanken att skriva att detta är lösningen på kokainberoende och basera det på en studie på 17 personer utan kontroller. Här finns en möjlighet att vi kommit på något, men vi behöver randomiserade kontrollerade studier.

Han berättar att de håller på att göra en sådan studie i Linköping. Den är inte klar, men det finns resultat från de första 10 individerna och 10 kontroller.

– En kontrollgrupp fick behandling med en överksam spole som ser likadan ut, låter likadant och får skalpmuskulaturen att rycka på samma sätt som den verksamma, och varken patient eller behandlare vet vilka som får behandling eller placebo.

Försökspersonerna får sedan se triggers.

– De blir ombudda att avgöra vilken bild som mest liknar en annan bild. I själva verket är bilderna triggers och visar till exempel någon som dricker öl. Syftet är att mäta hur aktiviteten i hjärnan påverkas av alkoholtriggers respektive neutrala stimuli.

Resultaten visar att funktionen i insula återställs av TMS-behandlingen och aktiviteten ökar.

– Men om vi ger en behandling borde aktiviteten *minska*, inte öka. Genom funktionella och strukturella undersökningar kan vi dock se att insulafunktionen är nedsatt, vilket stämmer med att den grå substansen är minskad i området. Så det är en skenbar motsägelse. Vi tror att vi behöver hämma funktionen, men i själva verket har patienten en kvaddad insula och aktiviteten behöver öka.

Efter Markus Heiligs föreläsning, som gav en tankeställare, blev det dags för **Erika Roman och Johan Hagborg** att äntra scenen. *Sambandet mellan tidiga stressorer i barndomen. Ett prekliniskt och kliniskt perspektiv* är ämnet.

Även om vi nyss hört att det som gäller för råttor inte nödvändigtvis är överförbart på oss människor har **Erika Roman** intressanta resultat som gäller just råttor. Till exempel att djur som vuxit upp utan vuxna, med endast jämnåriga som sällskap är mer benägna att dricka alkohol än andra råttor.

– Vi har sett förändringar i flera stresskänsliga hjärnregioner, säger hon.

Det behövs inte så mycket för att minska stressen hos råttorna.

”Bara att klappa dem en stund ger positiva långtidseffekter.”

– Bara att klappa dem en stund när de är nyfödda ger positiva långtidseffekter, säger hon.

För en liten råtta är det naturligt att bli lämnad av sin mamma en stund varje dag. Hon måste ju ut och leta mat, men i en laboratoriebur är ungar och mamma tillsammans hela tiden.

– För kontrollgruppen plockar vi därför bort mamman en kort stund varje dag och jämför dem med en stressad grupp där mamman är borta sex timmar i streck varje dag.

De flesta råttor gillar alkohol – fast i låga koncentrationer.

– Bland de stressade råttorna är det en grupp manliga individer som sticker ut. När de haft alkohol tillgängligt i två månader så dricker de mycket mer än de övriga.

Men, precis som för människor, så gäller det inte alla individer.

– Det finns ”maskrosbarn” också. De ökar inte sitt alkoholbruk. Vi kan se att den grupp som väljer att dricka mer får en högre frisättning av enkefalin från det endogena opioida peptidsystemet. Hos honor syntes inga skillnader varken i beteende, neurobiologi eller preferens för alkohol, säger Erika Roman.

Sedan tar **Johan Hagborg** över.

Han talar om att känslomässig försummelse har stor betydelse för hur barn mår.

– Ändå är det minst utforskat. Kanske beroende på att försummelse är något som *inte* inträffar, till skillnad från våld och övergrepp, säger han.

Han presenterar siffror från en ny undersökning som visar ett mycket starkt samband mellan känslomässig försummelse och stor frånvaro från skolan. Sambandet är till och med större än för alla andra faktorer, som våld, sexuella övergrepp och annat.

– Många har förstås flera faktorer och vi har inte heller kontrollerat för socioekonomi etcetera, säger Johan Hagborg.

”Känslomässig försummelse får stora konsekvenser.”

Även andra studier har visat att känslomässig försummelse får stora konsekvenser som kognitiv nedsättning, depression och ångest, men även för missbruk. De debuterar tidigare, dricker mer, har fler problem kopplade till alkohol, dricker sig oftare berusade och har högre frekvens av alkoholmissbruk.

– Hos barn som inte försummas ser man inga könsskillnader, men hos de försummade sticker tjejerna iväg vad gäller psykosomatiska symptom. Vad gäller utåtagerande är det tvärtom, i varje fall i början.

Han berättar att de i kliniken ser hur försummade unga kan ha många sexuella kontakter, men aldrig ha haft sex nyktra, hur ungdomar som varit utsatta för sexuella övergrepp visar rädsla för kroppskontakt eller hur de dras till grupper med högt risktagande.

– Paradoxalt är att de här ungdomarna ofta tycker att det är skönt att flytta hemifrån, men sedan har de inte fått med sig verktygen och drabbas av ångest, otrygghet och sömnstörningar när de väl flyttar, säger han.

Nästa föreläsare är **Erika Comasco**, forskare vid institutionen för neurovetenskap, Uppsala universitet. Hon inleder med att tala om gener som är kopplade till serotonin och deras betydelse för beroendutveckling: *Finns det genetiska associationer mellan stressorer i barndomen och beroendutveckling? Ett prekliniskt och kliniskt perspektiv.*

– Serotonin är relevant både för positiv och negativ förstärkning, säger hon.

Hon förklarar att serotoninivåerna minskar vid abstinens, ångest och depression och att serotonin reglerar socialt beteende och aggressivitet bland annat.

Hon beskriver en metod för att studera socialt beteende, där en råtta placeras i en bur med tre rum. I ett av rummen finns en annan råtta instängd i en glasbur.

– Om råttan varit separerad från sin mamma under lång tid i barndomen så tillbringar den mindre tid i rummet där den andra råttan befinner sig.

Åtminstone gäller det hanrättor. Hos kvinnliga rättor syns ingen skillnad mellan stressgrupp och kontrollgrupp.

– Inte heller påverkar stress alkoholintaget hos kvinnliga rättor, säger hon.

Under diskussionen efteråt påpekar Markus Heilig att allt tyder på att det är tjejer som är mest känsliga hos människor, men tvärtom hos rättor. Dessutom säger han att honrättor dricker mer än hanar och förbränner alkoholen snabbare.

Det påpekades också att det finns många olika typer av stress, både hos människor och djur, och att det är viktigt att ta hänsyn till att de korrelerar när man designar studier för människor och djur.

Vid lunchen efteråt är deltagarna nöjda med förmiddagen.

– Det har varit en jättebra förmiddag. Jag gillar att konferensen är tvärvetenskaplig. Den gemensamma frågestunden efteråt uppskattade jag

mycket. Det lyckades ju dessutom bli lite liv i luckan, säger **Jonas Boëthius**, psykiater vid Kvarnsveda vårdcentral i Borlänge.



Jonas Boëthius och Anders Gustavsson.

Även hans bordsgranne **Anders Gustavsson**, etnolog från Oslo universitet, tycker att förmiddagen varit intressant.

– Att det är sådan skillnad mellan råttor och människor tycker inte jag har framkommit tidigare. Att honråttor dricker mer än manliga, till exempel, var nytt för mig, säger han.

Efter lunchen är det dags att lyssna till **Anne-Marijje Kaag**, post doc vid universitetet i Amsterdam. Hon har studerat neuronala mekanismer hos kokainberoende och talar på temat *Can we alter stressful memories involved in the developement and persistence of addiction*.

Hon talar om tidigare minnen, nuvarande minnen och framtida minnen och säger att minnen kan trigga sug.

– Externa triggers kan vara till exempel reklam, men även interna faktorer som stress kan trigga suget.

Anne-Marijje Kaag säger att barndomstrauman spelar stor roll för hur man reagerar på stress i vuxen ålder.

– Om vi kan komma åt minnet, och ändra det, kan vi kanske lösa problemet med sug, säger hon.

Hon säger att färska minnen är instabila medan lagrade minnen är stabila.

– Om vi reaktiverar minnena blir de instabila. Då kan man ändra dem, till exempel genom att dricka alkohol eller ta droger. Destabiliseringen ger oss också ett fönster som kan användas till att bygga om minnet, säger hon.

Det finns fler möjligheter att påverka minnen.

– Man kan använda filmer för att trigga minnen som har med beroendet att göra. Även foton eller situationer kan användas, säger hon.

Propanolol är ett läkemedel som kan användas för utsläckning av ångestrelaterade minnen.

– Efter att man släckt minnet med propanolol exponeras personen för någon form av intervention, till exempel KBT eller ögonrörelse-terapi. Metoden har testats både på rökare och alkoholberoende. Flera studier visar positiva resultat, säger hon.

Entydiga är resultaten dock inte.

– Något händer, men vi behöver lära oss att skraddarsy behandlingar så att de hittar rätt, säger hon.



Helen Fox och Anne-Marije Kaag

Nästa utländska gäst är **Helen Fox**, biträdande professor från Stony Brook University i New York.

Hon talar om förändringar i perifera immunsystemet under tidig abstinens:
Peripheral immune system adaptations during early abstinence from alcohol: potential targets for medications development.

– Sjuttio procent av individerna återfaller efter att endast ha fått psykosocialbehandling. Den är ofta effektiv initialt, men verkar inte fungera fullt ut över tid, säger hon.

Enligt Helen Fox finns det få valmöjligheter för att behandla beroende.

– Det har tidigare setts som en moralisk brist eller brist på självkontroll att vara beroende. Nu håller ett paradigmskifte på att ske, men det går långsamt, säger hon.

Hon visar resultat från en studie där alkoholberoende patienter under abstinens utsätts för stressrelaterade bilder, neutrala bilder och alkoholrelaterade bilder.

– När försökspersonerna fick se neutrala bilder fick varken de beroende patienterna eller kontrollgruppen något alkoholsug, men när de fick se de andra bilderna så ökade suget i båda grupperna, särskilt av den alkoholrelaterade bilden, med skillnaden att reaktionen blev betydligt starkare hos patienterna med beroende, säger hon.

Hon berättar att läkemedlet Prazosin kan minska de negativa känslor som utlöser suget.

– Eftersom stress- och immunsystemen är så sammankopplade blev vi intresserade av att kolla om vi kunde se om immunsystemet påverkas av abstinens. Vi har till exempel sett att personer med posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) har ett aktiverat immunsystem.

Det visade sig att även personer med beroende har högre aktivitet i immunsystemet.

– Perifera pro- och antiinflammatoriska cytokiner kan spela roll för att lägga grunden för de negativt förstärkande effekterna av alkohol och kokain. Det skulle kunna vara ett mål för framtida läkemedel.

Hon har också noterat att det är skillnad på om man är beroende av alkohol eller kokain.

– Hos kokainberoende har man noterat att ju högre kortisolnivå desto kortare tid till återfall. Hos alkoholberoende ser man inte samma mönster, säger hon.

Det finns också studier som tyder på att behandlingen av beroende inte ska vara densamma för patienter som också är deprimerade.

– Vi behöver antagligen olika läkemedel för beroende som är deprimerade och som inte är det. Likaså verkar kvinnor och män reagera olika. Kvinnorna reagerar med högre ångestnivå på stress, säger hon.

Posterpresentationer



Sara Bertilsson.

Under kafferasten får deltagarna möjlighet att ta del av posterpresentationerna.

Intill sin poster står **Sara Bertilsson** från Lunds universitet. Hon har tittat på alkoholkonsumtionen i samhället, närmare bestämt i Skåne, och förekomsten av pankreatit.

– Den alkoholrelaterade pankreatiten har varit stabil under perioden trots att alkoholkonsumtionen ändrats. Vi tolkar det som att pankreatit inte påverkas av genomsnittskonsumtionen. En förklaring kan vara att det är väldigt specifika grupper som drabbas, säger hon.



Carolina Widinghoff berättar om sin forskning för Claudia Fahlke och Lennart Rådenmark.

Vid nästa poster står **Carolina Widinghoff**, även hon från Lunds universitet, och berättar om sin forskning om spelberoende.

– Just kriminella har den högsta uppmätta förekomsten av spelberoende. Det kan ha att göra med att de är risktagande grupp, säger hon.

Hon säger också att kokain är starkt korrelerat med spelberoende.

– Kokain ger en kraftig kick, kanske lik kicken som spelandet ger, säger hon.

Under middagen delades priser ut för bästa postrar.



Stina Lundberg från Uppsala fick priset för bästa prekliniska poster.

Priset för bästa prekliniska poster gick till Stina Lundberg från Uppsala medan priset för bästa kliniska poster gick till Magnus Johansson vid Centrum för Psykiatriforskning/Karolinska Institutet i Stockholm.

Nya avhandlingar

Efter kafferasten blir det en kort presentation av nya avhandlingar.

Först ut är **Tove Abrahamsson**, även hon från Lunds universitet och nybliven medicine doktor. Hennes avhandling handlar om användning och missbruk av lugnande medel och liknande substanser.

Nästa doktor är **Amir Lotfi Moghaddam** från Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet. Han har studerat nikotinberoende och samband med konsumtionen och hur drogen påverkar i olika faser.

Sedan fick **Sara Bertilsson** berätta om akut pankreatit och samvariation, eller snarare bristen på samvariation, med den totala alkoholkonsumtionen.

Sist ut av de färska doktorerna är **Martin Olsson** från Lunds universitet. Han redogör för sin studie av dödsfall och sjuklighet bland kriminalvårdens klienter.

Bertil Göranssons stipendium



Efter presentationen av avhandlingarna var det dags att dela ut Bertil Göranssons resestipendium. Lycklig mottagare var **Karin Boson**, psykolog

från Göteborgs universitet som forskar på ungdomars personlighet. Hon har bland annat tittat på ungdomar som kommer till Mini-Maria i Göteborg. Stipendiet tänker hon använda för att delta i vetenskapliga konferenser.

Årsmöte

Så är det dags för SAD:s årsmöte. Tvåårsregeln gör att det är dags för Nitya Jayaram Lindström att avgå som ordförande. Till ny ordförande valdes Elisabeth Jerlhag från Göteborgs universitet. Årsavgiften beslöts vara oförändrat 200 kronor. Nästa årsmöte kommer att hållas i Östersund 22–23 november 2018.

Speed-dating

Före middagen var det dags för en dittills oprövad övning – speed-dating. Det gick till så att alla skulle börja prata med någon man inte pratat med tidigare. Efter några minuter bytte man samtalspartner. Av ljudvolymen i salen att döma flöt samtalen på bra och det verkade som om deltagarna uppskattade arrangemanget.

Andra dagens morgon inleddes med en inspirations- och avtackningsföreläsning: *Om karriärval, forskning och kliniska resultat*, av **Agneta Öjehagen**, professor i psykiatri vid Lunds universitet, som nu går i pension.

Hon tog socionomexamen 1971, disputerade 1988 och blev professor 2004. Hon har forskat på alkoholberoende, behandling och förlopp.

– Jag har alltid lyft fram klienternas synpunkt och medverkan, säger hon.

Tillsammans med Mats Berglund har hon utvecklat en behandlingsmodell.

– Vi hade skriftliga behandlingsmål och skrev tvåårigt kontrakt med patienten. Vi gav feedback i form av leverprover och hade anhörigkontakt. Hela 86 procent fullföljde behandlingen. Förbättringarna var stabila efter två och fyra år när vi följde upp dem, säger hon.

Målet kunde antingen vara avhållsamhet eller en definierad konsumtionsmängd.

– De flesta ville någon gång prova att dricka alkohol kontrollerat, men alla klarade det inte. De som klarade det var de som hade lättare beroende, säger hon.

Hon har också fokuserat på riskbruk hos psykiatripatienter. I psykiatrisk öppenvård visade sig en kort intervention per telefon ge visst resultat på riskkonsumtion, åtminstone bättre än ingen intervention.

Bland allt annat har Agneta Öjehagen också genomfört en befolkningsstudie på medelålders kvinnor i Lundabygden och studerat studenters alkoholvanor och stress. De har också utvecklat en intervention som ger mätbara resultat.

År 2008 tilldelades hon CAN:s drogforskningspris.

– Jag blev jätteglad när jag fick det priset, säger hon.

Vad är du mest stolt över?

– Det är behandlingsmodellen, sättet att tänka utifrån patientens behov och att alltid ha kontakt med närstående. Att få in patientens sociala sammanhang i behandlingen. Det påverkar dem i så stor utsträckning.

Vad ser du mest fram emot med pensioneringen?

– Att inte behöva söka pengar. Jag kommer att fortsätta arbeta en del, men det kommer att bli mer tid till att resa mer i Europa, säger hon.

Efter Agneta Öjehagen var temat *Konkreta tips kring metoder inom stress- alkoholberoendeforskning* och det var återigen dags för **Erika Roman** att ta över.

Hon började med att ifrågasätta vad man egentligen mäter när man mäter stress.

– Vi skiljer inte mellan livshotande stress och annan stress. Råttor får till exempel högst kortikosteron-påslag när de har sex. Kortikosteron är råttornas motsvarighet till människans kortisol. Laboratoriedjur blir dessutom stressade av att bli hanterade och av att byta bur, säger hon.

Råttor som blir hopsatta i en gemensam bur med en obekant råtta blir stressade och börjar slåss.

– Bådas stresspåslag ökar lika mycket när de konfronteras med varandra, men den som går segrande ur striden får ner sina stressnivåer snabbare. Den som ofta vinner tränas på att segra och blir mer motståndskraftig mot väldigt mycket.

En annan fara när man drar slutsatser av resultat är att en råtta som har tränats på en situation inte får samma reaktion som en råtta som inte varit med om situationen tidigare.

– De som själva har kontroll över situationen reagerar inte heller likadant på stress som de som inte har kontroll. Därför är det viktigt att fråga sig vad det är vi *inte* rapporterar. Tidigare var det vanligt att skriva ”vi använde vuxna albinoråttor”. Idag kommer man inte undan med det. Det är viktigt att vara noga med att tala om vilka djur man använder.

Hon ser en fara i forskningstidskrifternas begränsning av omfång på artiklar.

– Man vill ju fokusera på resultaten och då är det risk att metodbeskrivningen blir sämre. Man får visserligen lämna appendix, men hur många läser det?

Även **Anna Gordh**, docent vid Sahlgrenska akademien i Göteborg, gör laboratorieexperiment på stressade individer, men mänskliga sådana.



Anna Gordh forskar på stress, kortisol och alkohol.

Hon inleder med att tala om en studie som pågått i 32 år med nunnor som försökspersoner.

– Från början var det ingen skillnad mellan nunnorna och kontrollgruppen, men efter 16 år och framåt har man sett att kontrollgruppens blodtryck successivt har ökat och blivit högre än nunnornas. Och högt blodtryck vet vi är nära sammankopplat med hög kortisolnivå, säger hon.

I en stresstest fick Anna Gordhs försökspersoner 10 minuter på sig att förbereda en jobbintervju.

– Sedan fick de gå in till en panel som satt och antecknade och såg allvarliga ut. Försökspersonerna trodde också att intervjun spelades in på video. Efter intervjun fick de subtrahera 14 från 1479 i 10 minuter.

”Män svarar högre på kortisol, men rapporterar att de känner sig mindre stressade än kvinnor.”

Efter testet var samtliga stressrelaterade värden förhöjda. Försökspersonerna serveras sedan alkohol.

– Försökspersonerna är måttlighetskonsumenter av alkohol, de är mellan 18 och 35, icke-rökare och friska, utan tidigare beroendeproblematik. Medan de dricker får de svara muntligt på frågor om hur de upplever alkoholens effekter. Deras svar filmas och vi tittar sedan på hur de rör sig, hur de pratar och hur högt. Vi mäter också deras kortisolfrisättning under tiden, säger hon.

Resultaten visar att män svarar högre på kortisol, men självrapporterar att de känner sig mindre stressade än kvinnor.



Stina Ingesson, Nasim Caspillo, Christoffer Brynte, Maja Konstenius och Kristina Feltmann.

Runt ett bord sitter några deltagare och fikar. De är nöjda med konferensen.

- Det har varit hög kvalitet och mycket bra, säger **Stina Ingesson**, som jobbar på alkoholmottagningen Riddargatan 1 i Stockholm.
- Jätteintressant och relevant. Bra att det är multidisciplinärt. Roligt att nätverka, säger **Nasim Caspillo**, Beroendecentrum Stockholm, som deltar på konferensen för första gången.
- Jag är också nöjd. Det har varit roligt och mycket intressanta föredrag, säger **Christoffer Brynte**, Beroendecentrum Stockholm.
- Roligt med ett sammanhängande tema. Bra föredrag. Ska jag säga något kritiskt så var stolarna inte sköna att sitta på en hel dag, säger **Maja Konstenius**, Beroendecentrum Stockholm.
- Kul med internationella gäster bland föreläsarna. Jag gillade att det var många prekliniska föredrag, säger **Kristina Feltmann**, Centrum för psykiatriforskning, Karolinska institutet i Stockholm.



Saga Rosén är Systembolagets representant på plats. För henne är det första gången hon är på SAD:s konferens.

– Alkoholforskning är viktigt för oss. Vi satsar 10 miljoner bara på forskning. Vi lägger också stor vikt vid att hjälpa alkoholforskare att skapa nätverk. I vårt uppdrag ingår att sprida kunskap om alkoholens skadeverkningar och då är det viktigt att få ta del av ny kunskap, säger hon.

Konferensen går in i den sista skälvande timman.

Anders Hammarberg, psykoterapeut som har tjänstgöring både på Karolinska institutet och Riddargatan 1, inleder på temat *Psykologiska behandlingar för missbruk som tar hänsyn till psykosociala stressorer*.



Han försöker reda ut vad stress är.

– Det finns olika typer av stress: omvälvande livshändelser, kroniska stressorer och dagliga stressmoment, säger han.

Olika personer regerar också olika på stress. Och det beror inte bara på genetiska skillnader.

– I ett försök gjordes telefonintervjuer över tid med anställda som jobbar kvar på ett företag som gjort stora nedskärningar. Det visade sig att yngre var mer stressade över situationen än de äldre som hade mer erfarenhet, säger han.

Han visar hur lätt det är att ”lära sig” att alkohol hör ihop med vissa företeelser.

– Man dricker öl för att man går på fotboll. Allvarigare är den negativa förstärkningen – man lär sig att en halv flaska vin gör att man kan släppa stressen man får av sin besvärliga chef, till exempel. Ju längre in i beroendet man kommit desto starkare är motivationen att dricka för att slippa må dåligt, säger han.

Ju snabbare resultat desto större förstärkning. Alkohol kan ge avslappning på 10 minuter, medan en promenad inte ger samma effekt förrän efter en timme.

– Dricker man tillräckligt många gånger i samband med fotbollsmatcher så börjar man tänka på alkohol så snart man tänker på att man ska gå på match. Det blir en betingad respons. I behandling försöker man släcka ut situationerna.

Han går igenom de olika metoder som används, bland andra MET, KBT, MI och Tolvsteg.

– Det handlar om att utveckla och förstärka alternativa beteenden till att dricka. Det kan också vara att ta upp gamla intressen som man slutat med. Det gäller att utmana triggnande tankar och hitta andra tankebanor, säger han.

” Det handlar om att utveckla och förstärka alternativa beteenden till att dricka.”

Som flera andra nämnt vill patienter gärna lära sig att dricka måttligt. Anders Hammarberg redogör för ett strukturerat sätt att ta reda på om det är möjligt.

– Man börjar med en kartläggning och sätter sedan upp en noggrann målsättning. Sedan försöker man hitta strategier för att avstå från alkohol. Det kan till exempel handla om att lära sig att dricka långsamt, inte dricka utan att äta samtidigt, dricka varannan vatten eller något annat som fungerar för just den personen, säger han.

Han berättar att en studie som just kommit igång som ska försöka finna prediktorer för vilka som kan klara att dricka måttligt.

För den som kommit till rätta med sina alkoholproblem gäller det att förebygga återfall. Även här finns olika metoder.

– I tolvstegsprogrammet har man till exempel en lista man ska följa om suget sätter in: ring en AA-vän, gå på ett möte, ring din sponsor och så vidare.

Oavsett metod handlar det om att försöka undvika situationerna och försöka hitta sätt att hantera dem.

– De flesta patienter använder många olika strategier, men vanligast är att bearbeta negativa tankar, tänka på fördelar med att vara nykter och hålla sig sysselsatt, säger Anders Hammarberg.

Konferensens sista föreläsare är **Åsa Magnusson**, alkoholforskare och överläkare på EWA-mottagningen i Stockholm. Hon talar om *Lärdomar och sammanfattning från klinisk vård och forskning kring patienter med stress och beroende*.

– Vi vill få våra patienter att stå emot stress bättre, säger hon och berättar att de börjar med motivationshöjande behandling, MET, för alla patienter. Det börjar med en basutredning med självskattning och diagnostiskt formulär, säger hon.



Hon säger att i USA dricker 2,7 miljoner gravida kvinnor.

Många mammor som går på smärtstillande behandlas med metadon.

Hon visar en film om en ung nybliven mamma vars nyfödda bebis är abstinent.

Mamman är själv dotter till en mamma med beroende som negligerade sitt barn. Dottern fick bli mamma till sin mamma och utnyttjades sexuellt av mammans bekanta.

– Det kunde varit i Sverige. Jag träffar de här mammorna på en specialistmödravård. Sexuellt trauma är typiskt. De är emotionellt försummade individer. Även om du växer upp i den bästa av miljöer utgör sexuellt trauma en riskfaktor, säger hon.

Sexuella övergrepp står över alla andra riskfaktorer, enligt Åsa Magnusson och berättar också att posttraumatiskt stressyndrom är vanligare bland klinikens patienter än i normalbefolkningen.

”Sexuella övergrepp står över alla andra riskfaktorer.”

– Ni måste fråga era patienter om sexuella övergrepp. De kommer inte att berätta frivilligt. Det är något man inte ens vill tänka på att det har hänt, än mindre prata om.

När patienten får PTSD-symptom ökar droganvändningen.

– Vi håller på att ta fram en metod för att jobba med depression och beroende. Att vi frågar patienterna om PTSD-symptom gjorde inte att patienterna mår sämre eller blev suicidala.

Hon berättar också att de påbörjat en studie på Mödravårdscentralerna.

– Där frågar vi om trauma och PTSD-symptom. Det är vanligt med förlösningsrädsla i den här gruppen, säger hon.

Så är konferensen slut och den nytilträdde ordföranden **Elisabeth Jerlhag** avslutar.



”Roligt och läskigt att ta över efter Nitya” säger Elisabeth Jerlhag.

– Vi har mycket att se fram emot under året, som den nya sommarskolan och att få genomföra nästa konferens i Östersund, där den inte varit tidigare. Det är också roligt att fortsätta arbeta med det tvärsektoriella, säger hon och tackar alla deltagare, alla som jobbat med konferensen och sponsorerna.

Slutligen påminner hon alla att betala medlemsavgiften på 200 kronor och välkomnar alla till nästa konferens i Östersund 22–23 november 2018.