Foto: Blerim Nosha

Hevder seks substanser endret

livet: David (46) møtte veggen

VG+

I to måneder var han sengeliggende og langt nede mentalt. På litt over ett år klarte David (46) å håndtere stresset ved hjelp av noen spesifikke tiltak – og seks substanser han mener ble helt avgjørende.

Av KRISTINA BREKKE
Oppdatert for mindre enn 3 timer siden

Det hele startet med en hendelse i Göteborg.

David Philips sank ned i gulvet, på stedet. Det hele var fryktelig, forteller han.

Mannen som lever av å holde foredrag og coache andre, hadde nettopp gjort en feil underveis i foredraget han holdt, som virkelig påvirket ham.

Han hadde klart å si et annet firmanavn i stedet for hans eget.

VANSKELIG TID: Bilde av David da han hadde det tungt. Foto: Privat

Etter denne hendelsen kontaktet David legen. Dette var tredje gang han oppsøkte legen med stressrelaterte plager. Legens vurdering var klar, ifølge David: Han ville trenge tid for å komme til hektene igjen, og dette var en prosess som ikke kunne bli forhastet.

David dro hjem til Ramnäs utenfor Västerås i Sverige.

Han la seg i sengen, og der ble han liggende. Gråt og gråt, til det ikke var flere tårer å gråte.

Fjernet stresset

En augustdag den sommeren, kom kona inn til ham og sa at hun kunne ta ansvar for alt:

Unger, firma, økonomi.

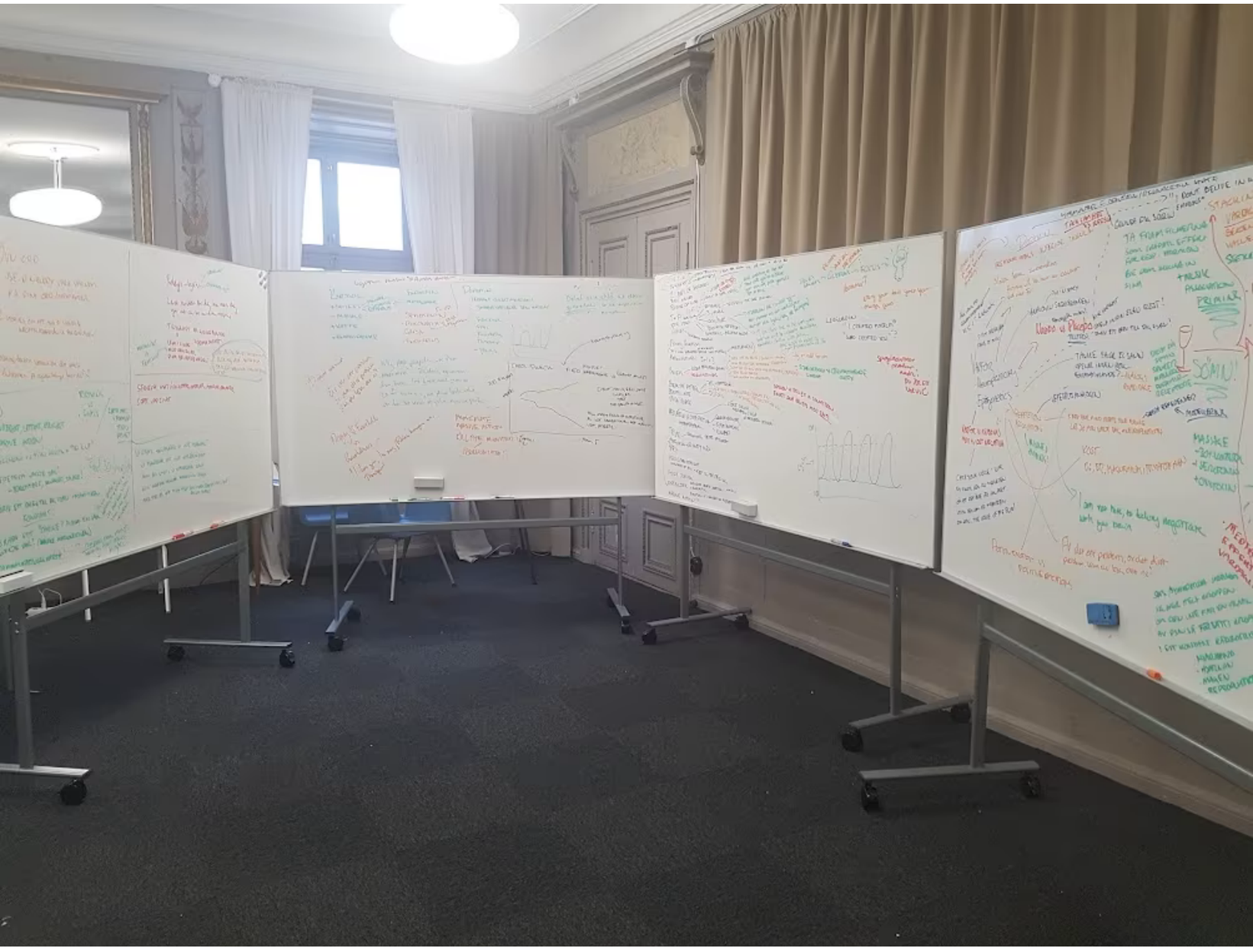
Allerede noen uker etter, begynte ting å føles lettere for David.

Han oppsøkte meditasjon, i tro om at det kunne gjøre en forskjell, og mediterte 20 minutter hver dag i fem uker.

Så gikk han på tur. Da opplevde David fem minutter av en følelse han hadde glemt, nemlig glede.

David gikk så systematisk til verks. Han skrev ned alt han visste om hvordan å få det bra med seg selv, mentalt. Testet ut ulike ting, satte seg inn i forskning og førte inn i et excel-skjema hva han følte når han gjorde disse tingene.

Etter hvert så han et mønster i det som fungerte best for ham. Til slutt, etter en tid på mellom 12 og 18 måneder var han blitt en bedre versjon av seg selv, forteller han.



NEDSKREVNE TAVLER: Etter at David forsto at ting sannsynligvis kunne bli bedre, gikk han systematisk til verks og skrev ned alt han visste om hvordan få et menneske til å føle seg bra. Foto: Privat

I boken *Seks substanser som endrer ditt liv* har David kommet frem til disse seks substansene: Dopamin, oksytocin, serotonin, kortisol, endorfiner og testosteron. Han hevder at nøkkelen til et bedre liv ligger i å finne den rette balansen innenfor disse hormonene og signalstoffene. For ham ble det viktig å finne ut hvordan han selv kunne påvirke substansene.

Dopamin

Den første

substansen David skriver om, er signalstoffet dopamin. Denne substansen gir motivasjon, fremdrift, begjær og nytelse, den spiller også en viktig rolle for langtidshukomm elsen, skriver David.

FORFATTER: David Philips. Foto: Blerim Nosha

– Det er den vakreste drivkraften vi har, og den gjør oss fnisende og glad i øyeblikket, forteller han.

Vi har alle et basisnivå av dopamin i kroppen, men ulik nivåer utgjøre en forskjell, påpeker David.

Har du lave nivåer med dopamin, vil du føle deg mindre bra, og ikke orke å gjøre ting. Har du høyere nivåer med dopamin vil du ønske å gjøre flere ting, samtidig som at det vil øke motivasjonen og fokuset ditt.

David mener man kan frembringe høyere nivåer av dopamin selv, ved hjelp av:

- Meditasjon
- Se frem til ting
- Å kjøpe ting
- Å lære ting
- Sex

Ekspertenes vurdering

Førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo og seksjonsoverlege ved Hormonlaboratoriet, Per Medbøe Thorsby, forteller at det er kjent at dopamin er relevant for motivasjon.

– Hvis man klarer å styrke motivasjonen, kan det overføres til andre ting man ikke er så motivert for. Der er dopamin sentral, forklarer Thorsby.

– Dopamin er utvilsomt involvert i reguleringen av følelser og andre sammensatte

hjernefunksjoner. Samtidig må vi huske at hjernen er komplisert. Den kan ikke betraktes som en suppe med signalstoffer, der mengden av et enkelt stoff er direkte knyttet til en spesifikk følelse.

EKSPERT: Førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo og seksjonsoverlege ved Hormonlaboratoriet, Per Medbøe Thorsby. Foto: Lars Petter Devik

Det forteller professor ved Universitetet i Bergen og overlege ved Haukeland universitetssykehus, Jan Haavik.

Haavik legger til at mye av det vi vet om effekten av signalstoffer er utført på forsøksdyr under kontrollerte betingelser, og ikke alt kan overføres til mennesker.

Han er enig med Thorsby om at dopamin er forbundet med motivasjon, og legger også til læring.

– Forventning om belønning gir økt utskillelse av dopamin og serotonin i noen hjerneområder, forklarer Haavik.

Oksytocin

Oksytocin er et nevropeptid i hjernen og et hormon i blodet som også bidrar i en hel rekke andre kroppslige funksjoner, skriver David. Han forklarer at det er denne substansen som lar deg elske partneren din, som lar deg stole på folk og som får deg til å stå opp for familien din.

– Det finnes også andre mekanismer, men oksytocin er en stor del av det som forbinder mennesker, sier han og legger til:

– Alle vil tilhøre noe, og om vi ikke gjør det, blir vi triste. Oksytocin lar oss tilhøre menneskegrupper, som fotballaget eller familien din. I studier er det blitt vist at det får stressnivået vårt til å gå ned og at man føler seg mer avslappet.

På denne måten vil et høyere nivå av oksytocin gjøre at du tillater deg selv til å være mer avslappet og knyttet til mennesker, ifølge David.

Han viser til en studie gjort ved

Claremont Graduate University, hvor de ba folk om å se et videoklipp av en gutt som hadde kreft. De så da at oksytocin-nivåene gikk opp hos dem som så klippet, forklarer David.

– Derfor vet vi at av å se på videoer, som får oss til å føle empati, får vi mer oksytocin.

Han forteller videre:

– Går du hjem til din partner, høy på dopamin, kommer du ikke til å føle partnerens klemmer. Men dersom du først bruker to minutter på å se et trist videoklipp, eller et klipp som utløser empati, kommer du til å føle at du vil klemme den personen for alltid, forklarer

David.

På denne måten kan oksytocin få deg til å bli den beste versjonen som du kan være for din partner, hevder David.

Han trekker også frem andre faktorer som kan øke oksytocin-nivåene:

- Klemmer og kyss
- Myk, beroligende musikk
- At noen lytter til deg
- Omsorg og berøring
- Bilder

Ekspertenes vurdering

Førsteamanuensis og seksjonsoverlege

Thorsby forklarer at oksytocin har en kjempeviktig funksjon i forbindelse med fødsel, og tilknytning mellom mor og barn.

– Det er et hormon, og det er knyttet til tilknytning og empati. Eksperimentelt har man begynt å bruke oksytocin i nesespray til enkelte som har autisme, forteller Thorsby.

Thorsby forteller at dette med omsorg, berøring og klemmer har vært den lengste teorien, og han tror nok at det vil øke oksytocin nivået litt.

– For da forsterker du de mer empatiske trekkene, og da er det mulig at det også fører til en liten endring av oksydocinene i hjernen.

Professor og overlege Haavik påpeker i likhet med Thorsby at oksytocin er viktig i båndet mellom den nyfødte og moren, og legger til at oksytocin kan betraktes som et slags «bondinghormon» og at det sannsynligvis også kan påvirke sosiale interaksjoner.

Serotonin

Den tredje substansen av de seks David har fokusert på, heter serotonin. Ifølge snl.no, er dette et signalstoff som skilles ut av nerveceller som ligger i hjernen og i tarmen.

– Vi vet at serotonin påvirker humøret. Det trenger ikke å gjøre oss deprimerte, men det påvirker humøret vårt. Serotonin har også vært knyttet til sosial status, forklarer David.

I motsetning til dopamin som gir følelsen av at man alltid vil ha mer, gir serotonin følelsen av at man er tilfreds med hva man har, forklarer David.

Stabiliserte nivåer av serotonin, som man kan oppnå blant annet gjennom trening og dagslys, vil holde deg i godt humør og tilfreds med livet.

David nevner også at substansen har en forbindelse med sosial status, med det mener han at dersom du har venner som trekker deg ned, eller at du sammenligner deg med andre på sosiale medier, vil din sosiale status være lav og ditt humør dårlig.

Dette er ting som kan forbedre humøret og vår serotonin, ifølge David:

- Trening
- Solskinn
- Søvn
- Sosial status
- Sex

Ekspertenes vurdering

Førsteamanuensis og seksjonsoverlege Thorsby forteller at serotonin har betydning for humøret:

– Det har med humør, appetitt og søvn å gjøre, det er veldig sentrale ting for menneskene for å få alt til å fungere, sier Thorsby.

Ifølge Thorsby kan man nok selv klare å øke serotoninnivået litt.

Han legger til:

– Helt overordnet tenker jeg at mennesket er et komplisert vesen. Så hvis du plukker ut seks substanser av alt det som lages i kroppen, og sier at dette er løsningen på alt, så er det too good to be true. Vi er jo mye mer kompliserte enn det, forklarer Thorsby og legger til:

– Men jeg synes det er en morsom vinkling på det, og det er jo veldig relevante stoffer han tar opp.

Ifølge professor og overlege Jan Haavik befinner det meste av kroppens serotonin seg i tarmen, men det finnes også i mange andre organer og påvirker nær sagt alle områder i hjernen.

Haavik forklarer at det er gjort forsøk hvor de har blokkert produksjonen av serotonin, og dersom man er deprimert, kan depresjonen forverres hvis en senker nivået av serotonin i hjernen.

– På den andre siden kan økning av serotonin i hjernen være gunstig for å behandle psykiske lidelser som angst, depresjon og tvangslidelser, sier Haavik.

EKSPERT: Jan Haavik, professor ved Universitetet i Bergen og overlege ved Haukeland universitetssykehus. Foto: Melanie Burford / Stiftelsen Kristian Gerhard Jebsen

Kortisol

Kortisol er et hormon, som i stressituasjoner sendes ut i blodomløpet av binyrene. Dette fører til at store mengder glukose frigjøres, skriver David.

– Kortisol er fantastisk, det gir den følelsen du får når du gjør spennende ting som å ta en berg-og-dal-bane, kjøre fort og hoppe i fallskjerm, forteller David.

Det er ting som får deg til å føle deg levende, som utfordrer deg og som stresser deg. Da øker energinivået på grunn av kortisolen, sommerfuglene i magen, adrenalinet og noradrenalinet, ifølge forfatteren.

– Det er bra i korte støt, sier han.

David forklarer at en dag i fornøyelsespark øker nivåene av kortisol på en god måte, problemet med høyt nivå av kortisol kommer først dersom du har kronisk stress. Det vil si høye nivåer av kortisol i en periode på to til tre måneder.

Dette kan ifølge forfatteren være med å minske nivået av kortisol:

- Trening
- Sove godt
- Stresskart ⓘ
- Avslapping
- Sex

Ekspertenes vurdering

Førsteamanuensis og seksjonsoverlege Thorsby forklarer at kortisol er et stresshormon og er ofte relatert til kronisk stress. Kortisol styrer mye av døgnrytmen, og er veldig høyt om morgenen og nesten ikke målbart om natten.

Thorsby tror nok at stresskart kan være med å senke kortisolnivåer litt:

– Hvis du går rundt og stresser veldig mye, og det er kartlegging av hva du er stresset for, og du kan legge noe i skuffen og ta tak i det du får gjort. Så kan det senke nivået litt.

Thorsby forklarer at ved mye stress høynes nivået av kortisol, dermed vil mestring av stress være med på å minske nivået.

– Uansett hvordan du gjør det, vil det være gunstig. Noen bruker trening, meditasjon, stressmestringskart, terapi og andre ting, for å få orden på det.

Haavik forklarer at produksjonen av kortisol påvirkes av mange faktorer, inkludert livssituasjonen man befinner seg i. Stress og søvnløshet kan gi økning av kortisolnivåer.

– Tilstrekkelig hvile og avstressing er sikkert gunstig for normal kortisolfrigjøring, forklarer overlegen.

Endorfiner

Endorfin er et peptid med morfinlignende virkning, som produseres naturlig i kroppen, ifølge snl.no.

– Det er en substans som bokstavelig talt vil gjøre deg høy bare av å le, så måten å produsere endorfiner i seg selv på, er latter, forklarer David.

Endorfiner gjør oss mer sosiale, åpne for omverden og generelt i et bedre humør, forteller David.

Det er flere ting som øker nivået av endorfiner, her er noen ifølge foredragsholderen:

- Dansing
- Latter
- Smile
- Sjokolade

- Kaldt bad

Ekspertenes vurdering

Thorsby forteller at endorfiners funksjon i kroppen er å hemme smerter.

Tradisjonelt har man sagt at ved å trene får man et endorfinrush, fordi man tåler mer smerte og klarer å trene mer. Thorsby forteller at det han hende at det er riktig, men at det er noe annet de har sett mer på:

– Latter og meditasjon kan øke endorfiner.

Han legger til at meditasjon kan la deg komme til ro, at det kan øke endorfin-nivået og hindre smerter.