

MIKRODOSERING AF PSYKEDELISKE STOFFER

MARGIT ANNE PETERSEN



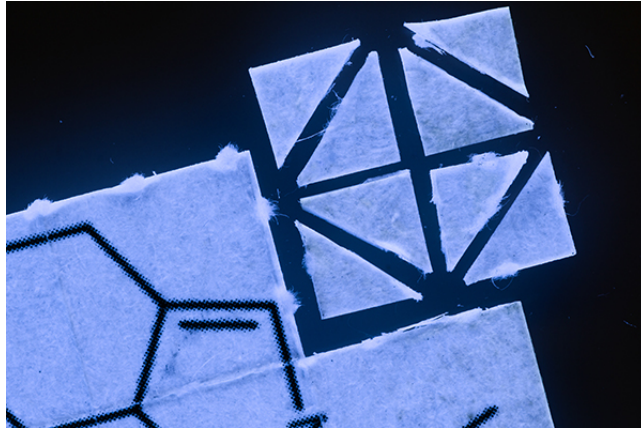
PSYKOLOGISK INSTITUT
AARHUS UNIVERSITET

CRF WEBINAR
7. APRIL 2021

MARGIT ANNE PETERSEN
LEKTOR



INTRODUKTION: THOMAS, 24 ÅR



Mikrodoserer: *LSD mandage og torsdage i 10 uger ad gangen*

Motivation: *Jeg har tit store problemer når jeg skal sidde og læse. Så sidder jeg og tænker på alt muligt andet og læser den samme side 5 eller 6 gange uden rigtig at forstå, hvad der egentligt står, fordi jeg sidder og tænker på alt muligt andet. Og så samtidig er jeg rigtig hurtig til at: Nå, nu har jeg læst to og en halv side, nu har jeg fortjent en pause.*

Oplevede effekter: *Jeg kunne både sidde og læse længere og den tid jeg sad og læste, der huskede jeg rent faktisk de ting jeg læste. Og samtidig - noget som jeg ikke havde regnet med - men det gav mig også mere energi til at være sammen med andre mennesker. Jeg er introvert, så det er tit sådan, at jeg kan godt lide at være sammen med andre mennesker, men så skal jeg lade op bagefter og jeg bliver drænet for energi af det, hvis det bliver længere tid ad gangen. Lige pludselig så kunne jeg godt mærke at jamen altså, jeg havde meget mere overskud til at møde nye mennesker*

HVAD ER MIKRODOSERING?

Typisk LSD eller Psilosybin svampe i meget små doser

- Hverdagssituationer
- Ingen rus
- Kan også være ayahuasca, cannabis og andre substanser

James Fadiman 'The psychedelic Explorer's guide: Safe, therapeutic and sacred journeys (2011)

- Third Wave – psykedelisk renæssance
- Løbende kliniske studier i UK og USA

MIKRODOSERING I DK

Data:

- Interviews med 22 der mikrodoserer
- Deltager observation: månedlige 'integrationsmøder, online fora, uformelle samtaler, feltbesøg m.m.

Online grupper/diskussionsfora om psykedeliske stoffer og mikrodosering

- Spørgsmål, erfaringsudveksling, diskussioner m.m. blandt brugere
- Rekruttering af informanter

HVEM MIKRODOSERER?

Meget varieret:

- 18 mænd, 4 kvinder
- Mellem 24-54 år, de fleste er i 20'erne eller i 40'erne
- Ca. halvdelen er single/halvdelen i parforhold
- Studerende, karrierefolk, arbejdsløse, sygemeldte - mange brancher.
- Bruger næsten alle sammen psilocybin svampe, enkelte bruger LSD
- De fleste har eller har haft andet stofbrug –men forskelligt
- Kendskab til MD gennem Internet/medier, venner eller terapeuter

Fælles træk:

- Meget 'ansvarlige' stofbrugere (forsigtige, velinformede, reflekterede...)
- Føler sig tit misforstået udenfor psykedeliske kredse (stigmatisering, bekymring...)

MANGE ÅRSAGER TIL MIKRODOSERING

- Forbedring af kreativitet og arbejdsevner (studie, arbejde, familieliv)
- Udforskning af selvet – hvad kan være anderledes/bedre?
- Depression, depressive humørsvingninger
- Angst, præstationsangst
- Migræne, kronisk hovedpine
- Afhængighed, ændring af dårlige vaner
- Ensomhed, parforholdsproblemer, komplicerede familierelationer



OPLEVEDE EFFEKTER AF MIKRODOSERING

- Næsten alle oplever gode effekter.
 - Få fortæller om dårlige oplevelser: for høj dosis på arbejde, lille effekt...
- De fleste oplever mange af de effekter de håbede på/forventede
 - Fx flere med depression eller angst oplever en klar bedring i hverdagen
- Næsten alle oplever effekter der er helt anderledes end de havde forventet
 - Sociale effekter, nye ændringer eller vaner som ikke havde været på tale før, nye måder at forholde sig til sig selv/livet

EKSEMPEL 2: SØREN, 41 ÅR



Mikrodoserer: *Psilocybin Svampe, Niacin & Lions mane, 4 dage i træk (man-tors), ingen pauser*

Motivation: *Den her protokol tænker jeg er for mit mentale helbred og et forsøg på at blive klogere. Hvor jeg i starten måske var lidt nysgerrig, handler det mere om kognitiv forbedring og at være lidt mere tilstede.*

Oplevede effekter: *Det løfter humøret, jeg får et skarpere syn og bliver bedre til at fokusere på en ting ad gangen. Jeg er mere produktiv, mere tolerant, mere favnende, mere empatisk. Det bidrager også uden tvivl til en sundere livsstil. Jeg bliver bedre til at smile til folk jeg ikke kender. Det er som om det vender det hele lidt på hovedet. Altså dagene bliver lidt mere fornøjelige, og livet er ikke bare noget der skal overstås. Det synes jeg også er en stor del af grunden til at jeg fortsætter med det.*

EKSEMPEL 3: JONNA, 44 ÅR



Mikrodoserer: *Psilocybin trøfler, først hver 4. dag, sidenhen 1 gang ugentligt og nu en gang ca. 14 dag*

Motivation: *Når jeg ser tilbage på det i dag, så håbede jeg, og håber stadig, at mit funktionsniveau bliver et andet end det jeg har, fordi jeg ikke kan kende mig selv og jeg er ikke tilfreds med det liv jeg lever. Jeg vil gerne være spontan og eventyrlysten som jeg var engang. Det er der bare ikke meget af i et liv med depression og børn med diagnoser...*

Oplevede effekter: *Første gang tog jeg kun en tredjedel af den anbefalede dosis fordi jeg var usikker på hvordan det fungerede i kombination med antidepressiv medicin. Jeg var blevet frarådet at gøre det. Men det var en kæmpe succes. Jeg fik lavet to børneværelser ud af stuen – midt i en depression – jeg kunne ikke andet end at tilskrive det, at jeg havde taget en lille bitte dosis. Dagen efter var jeg på loppemarked med en veninde, og til middag med familien bagefter.*

Jeg er blevet bedre til at gøre noget godt for mig selv i en retning der ikke har været mulig før. Jeg kan mærke en smule lyst, jeg kan mærke nogen ting, fx det her vinterbadning. Det tilskriver jeg svampene...

HVORDAN SKAL VI FORSTÅ EFFEKTERNE?

Nyt 'self-blinding studie' konkluderer, at det er folks forventning der giver effekten ved mikrodosering

Vores studie viser nogle af de samme positive effekter ved mikrodosering som de anekdotiske data der findes, nemlig at velbefindende og bedre livskvalitet forbedres. Men vi ser det samme blandt dem der fik placebo. Dette betyder at forbedringerne ikke skyldes den farmakologiske effekt men placebo effekten.

(David Erritzøe og kollegaer ved Imperial College i London)

Global drug survey data: Konkluderer at det at være klar til forandring spiller en rolle

Mikael Palners forskning på rottehjerner viser at psilocybin påvirker flere steder i hjernen

EFFEKTER SOM RINGE I VANDET

Måske skal 'effekt' som begreb forstås bredere, og over tid – mere som proces eller transformation end præcise effekter på et allerede beskrevet problem.

Effekter spredt sig som ringe i vandet

- Øget fokus bliver til gode arbejdsvaner/god hukommelse og skaber overskud til det sociale
- Kognitiv forbedring og tilstedeværelse bliver til sundere livsstil og mere positivt livssyn
- Øget funktionsniveau skaber opmærksomhed på selvet og giver nye vaner (vinterbadning)



PSYKOLOGISK INSTITUT
AARHUS UNIVERSITET