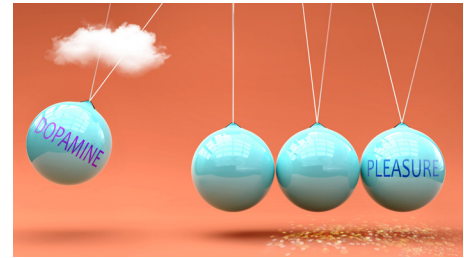


Övning: Våra drivkrafter – dopamin



Månadens mentala fokus:

Våra drivkrafter – dopamin



Hur fyller vi smartast på med dopamin?

Vår hjärna har inte förändrats så mycket på 40 000 år – det har däremot samhället gjort. Hjärnan har störst fokus på att vi ska överleva, inte att vi ska vara glada och nöjda. För 40 000 år sedan behövde vi hela tiden göra saker för att öka våra chanser till överlevnad, som att hitta mat eller bygga skydd mot farliga djur. Det var ansträngande för människan och som belöning höjdes halten av signalsubstansen dopamin i hjärnan. Så är det fortfarande. När du gör saker som du har nytta av i ett längre perspektiv så höjs halten av dopamin i våra hjärnor. Det gör att vi mår bra och vi får driv att fortsätta att kämpa.

Hjärnan behöver dopamin och ser till att få det. Idag kan vi "tanka" dopamin på två olika sätt:

- Det gamla sättet, att vi gör något som är bra för oss genom att "**producera**". Till exempel lär oss något nytt i skolan, utvecklas i ett fritidsintresse eller att vi tar en joggingrunda.
- Det nya sättet som är mycket bekvämare, genom att "**konsumera**". Till exempel att titta på klipp i mobilen, se på serier eller äta godis.

När vi **producerar**, anstränger oss för att nå ett mål (samarbetar, lär oss nya saker) – höjs dopaminet långsamt – en starkare och starkare känsla av stimulans ju närmare målet vi kommer. När vi kämpar för att få belöningen kommer den goa känslan och drivkraften att hålla i sig längre – och vi kommer dessutom att lära oss nya saker under vägen. Vi jämför med snabba och långsamma kolhydrater – det tar lite längre tid att äta lagad mat jämfört med att dricka en läsk, men du håller dig mätt längre.

När vi **konsumerar** krävs ingen ansträngning alls – vi tittar på mobilen, köper nya saker, tittar på serier – efter en kort stund får vi snabbt höga nivåer av dopamin och mår bra. Lika snabbt som nivåerna går upp rasar de ner igen, och du hamnar på en nivå under den du hade innan du tittade på det roliga klippet. Du vill må bra igen och tittar på ett nytt klipp. Nivån går upp – men inte lika högt eftersom du startade från en lägre nivå. Strax efter rasar dopaminnivån igen ännu djupare – som en berg- och dalbana. Vi jämför med snabba kolhydrater – du äter godis och blir snabbt pigg, men strax vill du ha mer. Godisbit två ger inte samma goa känsla som den första, och du tar snabbt en tredje.

Om vi bara tankar (fyller på med) dopamin genom att konsumera kommer vår hjärna att fungera sämre och sämre när det gäller att ge oss den där "må bra-känslan" och att ge oss driv framåt. Vi riskerar också att fastna i konsumtionen (kan till exempel vara spelande) och när vi slutar har vi en känsla av ledsamhet – allt känns tråkigt och vi orkar inte ta tag i något.

Om vi däremot kämpar för att få belöningen kommer det tvärtom att ge oss ett bättre välmående i längden, och vi kommer dessutom samtidigt att lära oss nya saker.

Vi ska självklart unna oss att äta en glass och titta på serier, men i lagom mängd. Det är viktigt att förstå vad dagens "dopaminsamhälle" gör med oss – vi lockas till att ta den lätta vägen, men mår mycket bättre av att bygga upp halterna av dopamin långsamt, genom att anstränga oss.

Syfte:

Att idrottarna ska få större förståelse för hur vår uråldriga hjärna kan ställa till det för oss i dagens samhälle med stor tillgång till aktiviteter som ger snabb påfyllning av dopamin. Syftet är också att idrottarna utifrån denna kunskap ska kunna ta fler medvetna beslut som påverkar deras mående och drivkraft i positiv riktning.

Material och förberedelser:

- Läs igenom faktarutan på föregående sida.
- Projektor att visa filmklippet på och whiteboard att rita på.

Genomförande:

1. Läs upp det som står i faktarutan på föregående sida. Alternativt berättar du budskapet med egna ord. Illustrera vad som händer med dopaminnivån i hjärnan när vi fyller på utan att anstränga oss.



2. Titta på avsnittet Grymt fett, en filmserie om Tonårshjärnan – avsnitt 3. Kickar och belöningar.

Klippet är cirka 7 minuter. <https://www.youtube.com/watch?v=GlimR-FP2SU>

3. Para ihop dem två och två. Dela ut arbetsbladet där de kan fylla i vad de får för olika dopaminkickar i sin vardag, utifrån de exemplen som finns. Men be dem lägga till egna exempel på aktiviteter som är exempel på långsam eller snabb påfyllning av dopamin.

4. Låt alla som vill lyfta sina förslag högt i gruppen, och diskutera tillsammans om det är exempel på långsam eller snabb påfyllning av dopamin.

5. Återkoppla till det du berättade i inledningen, att vårt samhälle som det ser ut idag lockar till aktiviteter som ger oss snabba dopaminkickar utan ansträngning. Ställ frågan till hela gruppen vad människor gjorde förr (för 30 till 100 år sedan) som gav naturligt långsam påfyllning av dopamin. Exempelvis att klippa gräset, ta hand om djuren i stallet och så vidare.

6. Ta upp dataspel som ett exempel som lätt kan utvecklas till ett beroende. Berätta att Folkhälsomyndigheten har rekommendationer kring hur mycket tid man bör tillbringa framför en skärm. För ungdomar mellan 13 till 18 år är rekommendationen max två till tre timmar per dag. Att spela mycket dataspel i ung ålder kan också leda till svårigheter att begränsa sitt spelande när man blir äldre. Eftersom hjärnan tenderar att bli immun mot dopaminet när det frisätts hela tiden finns risken att man blandar in spel om pengar för att få nya kickar av dopamin. Fråga gruppen vad de tänker kring följande fråga: Hur kan man veta när det gått för långt – att ens spelande är en risk för en själv?

Berätta att sedan 2018 har beroende av dator-, tv- eller onlinespel räknats som en diagnos i WHO:s klassificeringssystem – så kallat dataspelsberoende. Berätta vidare att ni inte ska diskutera detta nu utan att du just nu vill att de ska ha kunskap om detta. Om du har möjlighet, projicera upp punkterna på nästa sida på storbild så att alla kan se samtidigt som du läser högt.

Läs även upp slutsatsen, efter punktlistan på nästa sida.

Spelberoende

För att uppfylla diagnosen om spelberoende ska fyra eller fler av beskrivningarna stämma in. Du kan ha problem med ditt spelande även om du uppfyller färre än fyra av dessa kriterier. Då har du en ökad risk att utveckla ett spelberoende.

- Du tänker ständigt på spel: Tidigare spelupplevelser, nästa spel eller funderar på hur du ska skaffa pengar till nästa spel.
- För att behålla spänningen krävs det allt större summor att spela för.
- Du har misslyckats flera gånger med att begränsa spelandet eller att sluta spela.
- Du blir rastlös eller irriterad när du försöker begränsa eller sluta ditt spelande.
- Du spelar för att slippa tänka på problem eller för att komma ifrån ångest eller nedstämdhet.
- Du återvänder till spel när du har förlorat pengar. Du vill ta revansch för förlusten.
- Du ljuger för att dölja hur mycket du spelar, oavsett vem som frågar.
- Du har riskerat att förlora eller förlorat en viktig personlig relation, anställning, möjlighet till utbildning eller karriär på grund av spelandet.
- Du förlitar dig på att andra ska ordna fram pengar för att lösa en ekonomisk kris som uppstått på grund av spelandet.

Slutsats:

När det gäller vårt biologiska belöningssystem har inget förändrats på flera tusen år, men det har däremot vår värld gjort. Det är lättare att välja rätt om man har kunskap om varför hjärnan hellre väljer den lätta vägen. Ett bra sätt att testa sig själv kring om man har skapat ett beroende är att inte ägna sig åt den aktiviteten under två veckor.

Om du använder beroendeframkallande ämnen, aktiviteter eller beteenden ofta anpassar sig hjärnan. Det leder till att samma mängd inte längre ger den positiva känsla som du har fått tidigare. Du har blivit beroende och behöver nu en större mängd av substansen eller beteendet för att känna dig nöjd. Det som först var en liten stig i hjärnan har efter mycket spelande, eller annat som ger snabb påfyllning av dopamin, under lång tid växt till en motorväg i hjärnan.

Men eftersom hjärnan är plastisk kan den också omformas. Det innebär att om du står emot, till exempel ett spelsug, så stärks den del av hjärnan som med viljekraft klarar av att avstå från ett beroende, och då växer just den delen av hjärnan. En alternativ väg skapas i hjärnan, en väg som småningom kan bli en ny motorväg, så att du lättare kan motstå nästa gång du hamnar i samma situation.

Om detta vi pratat om idag väcker tankar hos dig så finns olika stöddlinjer och organisationsnätverk som du kan kontakta om du eller någon annan behöver stöd och råd. Bland annat Beroendecenter 020-81 91 00. Dit går det också att chatta eller maila. Du kan också komma till mig som ledare så kan jag hjälpa till att fömedla vidare till rätt kontakt

Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Genom att använda dig av minst Steg 1, gärna även Steg 2, kan du som tränare säkerhetsställa och bidra till att effekten av den mentala träningen blir större.

Tips inför genomförandet av månadens mentala fokus på en träning:

- Läs igenom de övningar (titta på eventuella filmklipp) som idrottarna har gjort på det avsatta mentala träningspasset. Då blir det lättare att anpassa implementeringen på bästa sätt till gruppen du tränar.
- Fundera på när Steg 1 och Steg 2 passar bäst in i träningen.
- Påminn gärna idrottarna om varför träningsimplementeringen är viktig – det är lättare att behålla drivkraften när det känns meningsfullt. Se faktarutan efter instruktionerna nedan.

Månadens mentala fokus: Våra drivkrafter - dopamin

Syftet med månadens mentala fokus är att påverka idrottarnas beteende och handlingar så att de strävar efter att göra mer av det som ger dem långsam påfyllning av dopamin i deras vardag. Detta beteende hjälper dem både att må bättre och att prestera bättre i sin idrott.

Steg 1

Påminn gruppen på en träning innan match eller tävling att de funderar på hur de ska ladda fysiskt och psykiskt timmarna innan samling. Vad kan de göra istället för att till exempel hamna i sängen och slötitta på mobilen? Vilka aktiviteter är bra för att skapa så mycket må bra-känsla och driv som möjligt till matchen/tävlingen? Gå gärna laget runt så att får ge egna exempel eller repetera de exempel de fick med sig från passet om hur man långsamt kan fylla på med dopamin.

Steg 2

Fundera på om det finns tid och möjlighet att göra en gemensam aktivitet utanför träningen som ger långsam påfyllning av dopamin. Laga mat tillsammans eller gå en vandring i skogen och göra upp en eld eller liknande.

Varför är det viktigt att implementera månadens mentala fokus i idrottarens vardag?

Målet är att utveckla och stärka ungdomarnas sociala hållbarhet och självledarskap så att de kan prestera och må bra – både som individer och som grupp.

Syftet med träningsimplementeringen är att knyta de teoretiska kunskaperna till ett praktiskt sammanhang. Detta steg är ytterst viktigt och avgörande för att idrottarna ska förstå på vilket sätt de har nytta av kunskaperna, både på och utanför idrottsarenan. När ungdomarna får repetera månadens mentala fokus på träningen blir det tydligt för dem att den mentala träningen inte är en separat aktivitet – den behövs hela tiden, eftersom det du tänker, det du gör och hur du mår påverkar din vardag.

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Idrottarna får då:

- Träna på att stärka sitt självledarskap på träningarna och i vardagen.
- Koppla kunskapen om vad som påverkar måendet och hälsan till sitt beteende på träningarna och i vardagen..

Hur fyller du på dopamin?

Exempel på aktiviteter som ger dig en snabb påfyllning av dopamin. Ringa in det som du brukar göra.

- Skrolla på sociala medier.
- Se serier.
- Äta godis.
- Spela på mobilen.
- Gejma med kompisar.

Vad gör du mer som du tror kan vara exempel på något som ger dig en snabb påfyllning av dopamin? Skriv ner dina exempel:

-
-
-
-

Exempel på aktiviteter som ger dig en långsam påfyllning av dopamin. Ringa in det som du brukar göra.

- Gå en promenad med hunden.
- Hjälpa en kompis med läxorna.
- Laga middag till familjen.
- Joggingtur i skogen.
- Åka skidor.

Vad gör du mer som du tror kan vara exempel på något som ger en långsam påfyllning av dopamin? Skriv ner dina exempel:

-
-
-
-

