

Kan jeg få lidt LSD til kaffen?

Mikrodosering: I nogle kredse er små doser af psykedeliske stoffer som LSD og svampe blevet et populært middel til at få mere energi og til at kunne arbejde mere fokuseret, kreativt og effektivt. Det er et eksempel på, hvordan ulovlige stoffer i stigende grad bliver brugt til at komme foran i konkurrencen, lyder det fra forskere.

PAUL SAUER

indblik@jp.dk

Han er 36 år. Har et godt, fast job, er gift og har to børn. Et travlt og fuldt liv. Som så mange andre.

Men tre gange om ugen er det ikke kun morgenkaffen, der bliver indtaget, før han forlader sit hjem i københavnsområdet og tager på arbejde. I stedet klipper den 36-årige familiefar en lille strimmel af et såkaldt frimærke – et lille, kvadratisk stykke papir, der indeholder det stærkt psykedeliske stof LSD. Den nøje afmålte strimmel lægger han på tungen, mens han venter på, at papiret og syren opløser sig og bliver optaget i kroppen.

Ikke for at få et psykedelisk trip. Bare for at fjerne trætheden og give hverdagen et løft. Så han kan arbejde mere fokuseret.

Fænomenet hedder mikrodosering og har i den seneste tid været til debat i flere udenlandske medier. I november beskrev det anerkendte amerikanske magasin Rolling Stone eksempelvis, hvordan særligt forretningsfolk er begyndt at bruge helt små doser af psykedeliske stoffer som LSD og svampe – ofte en tiendedel af en normal dosis – som et middel til at få mere energi og til at kunne arbejde mere fokuseret, effektivt og kreativt.

Den lille dosis, som typisk bliver indtaget hver anden eller tredje dag, er ifølge magasinet nok til at give et energiløft og en følelse af øget selvindsigt – men ikke stor nok til at udløse et psykedelisk trip.

Fænomenet har også fundet vej til Danmark: På hjemmesiden psychedelia.dk findes flere debattråde, hvor brugere udveksler erfaringer med mikrodosering. Én bruger skriver, at han har prøvet mikrodosering af psykedeliske svampe hver dag i tre uger og mærket »et ret tydeligt løft i humøret og et nærvær« i sin hverdag.

En anden bruger beskriver, hvordan han bruger mikrodoser af LSD til at »gøre en forventet god dag endnu bedre«.

»Jeg har tidligere også med succes anvendt dem (mikrodoser, red.) til juleaften med familien, da det gør mig mere social og giver mig overskud. Jeg har brugt dem til et bryllup,« skriver brugeren, der kalder sig selv »Mr. Cookie«.

En tredje bruger forklarer, hvordan mikrodoser af det psykedeliske stof psilocybin gør ham mere kreativ og fokuseret.

Tager kontrollen

Ifølge Jakob Demant, som er lektor i sociologi på Københavns Universitet og bl.a. for-

sker i danskernes stofbrug, findes der endnu ikke undersøgelser, der viser omfanget af mikrodosering. Men han forklarer, at fænomenet er et godt eksempel på, hvordan stoffer – både legale og illegale – i stigende grad bliver brugt til at genvinde kontrol og få større overskud i hverdagen.

»Man har tidligere haft en relativt streng diskurs om stoffer som noget, der knytter sig til en afhængighed, og noget, som man bruger til at lægge afstand til hverdagen. Men efterhånden er man kommet væk fra en forestilling om, at stoffet er noget, man bruger til at tage kontrollen – det er i lige så høj grad blevet noget, man bruger til at tage kontrol,« siger Jakob Demant og henviser blandt andet til den debat, der i de senere år har været om de såkaldte »study drugs«.

Her har danske medier løbende skrevet om et stigende antal studerende, som bruger ADHD-medicin som Ritalin og Adderall til at kunne koncentrere sig bedre og i længere tid og for dermed bedre at kunne klare studiet. I en nylig undersøgelse svarede knap syv pct. af de studerende på videregående uddannelser således, at de har brugt præstationsfremmende midler i forbindelse med en eksamen.

»Mikrodosering er en avanceret udgave af det samme fænomen. Man kontrollerer meget præcist, hvordan man ønsker, at stoffet skal virke i forhold til de sammenhænge, man indgår i. Det handler med andre ord om at bruge stofferne til at forbedre os på områder, som er vigtige for os – eksempelvis ved at bruge dem til at kunne koncentrere os bedre, arbejde hårdere og producere mere,« siger Jakob Demant.

Utrolig produktiv

Den 36-årige familiefars eksperiment med mikrodosering kan man følge i et indlæg på hjemmesiden psychedelia.dk. Her har han oprettet en dagbog, hvor han nedfælder sine erfaringer med de små doser LSD. Han skriver, at han altid har bokset med lavt selvværd, mild depression og let angst.

»På eksperimentets første dag indtager jeg 1/9 af et frimærke, lige inden jeg tager på arbejde,« skriver han og tilføjer senere:

»Humøret er helt klart boostet, og jeg føler mig mindre træt end normalt.«

På eksperimentets næste dag vågner han af sig selv kl. 6.00 og føler sig helt udhvilet. Først sent på aftenen kommer trætheden snigende:

»Jeg har været utrolig produktiv.«

Idéen om at mikrodosere psykedeliske stoffer som LSD er på ingen måde ny. Opfinderen af LSD, den schweiziske kemiker Albert Hofmann, var selv fortalende for at ind-

FAKTA

Psykedeliske stoffer

Psykedeliske stoffer bliver brugt som betegnelse for psykoaktive stoffer, som indeholder eksempelvis LSD, psilocybin eller meskalin.

Ordet »psykedelisk« kommer af det engelske »psychedelic« – bevidsthedsudvidende. Psykedeliske stoffer påvirker den psykiske tilstand og kan medføre positive, nydelsesbetonede oplevelser eller angst grænsende til tilstande, der ligner psykoser.

I modsætning til mange andre stoffer har psykedeliske stoffer ikke nogen dokumenteret vanedannende effekt. Op gennem 1950'erne og 1960'erne blev de med begrænset held forsøgt anvendt ved psykiske lidelser.

Psykedeliske stoffer er ulovlige i Danmark. LSD blev forbudt i 1966, men euforiserende svampe har været ulovlige at besidde og indtage siden 2001.

tage små doser af stoffet på regelmæssig basis og brugte angiveligt selv metoden frem til sin død i 2008.

Men det var først, da den amerikanske psykolog og forsker James Fadiman beskrev mikrodosering i sin bog »The Psychedelic Explorer's Guide« fra 2011, at fænomenet for alvor blev introduceret i den offentlige debat.

I bogen beskriver James Fadiman, hvordan indtagelsen af små, regelmæssige doser af LSD kan have en positiv effekt på både det mentale helbred og den fysiske formåen. Kapitlet i bogen tager udgangspunkt i hundredevis af mails med detaljerede indberetninger, som han i begyndelsen af 2010 bad frivillige om at sende ham.

»Det, som folk fortæller mig, er, at hvad de end laver, så synes de at kunne gøre det en lille smule bedre,« forklarede James Fadiman sidste år i et interview til det amerikanske videnskabsmedie Livescience.

»Det er, som om de har en tendens til at leve lidt bedre.«

Kender ikke konsekvenserne

I modsætning til mange andre stoffer er psykedeliske stoffer som LSD ikke vanedannende.

Efter en række forsøg med LSD-behandling af psykiatriske patienter op gennem 1950'erne og 1960'erne, som blandt andet ledte til flere psykoser og selvmord, blev stoffet dog forbudt i de fleste lande – i Danmark skete det i 1966.

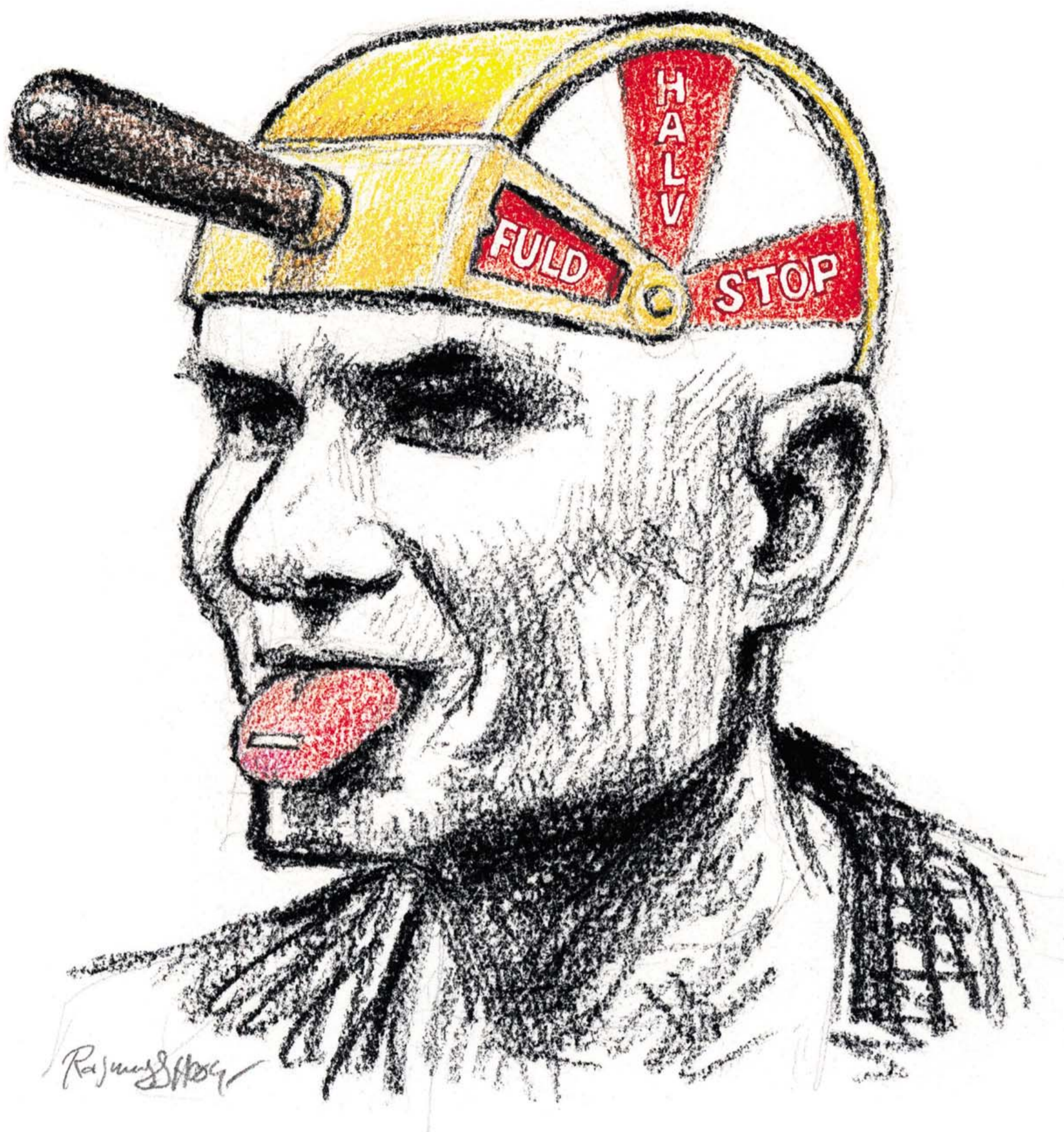
I de senere år har forskere over hele verden dog på ny kastet sig over psykedeliske stoffer for at undersøge deres mulige gavnlige egenskaber.

Senest er et hold forskere i London begyndt at undersøge psykedeliske svampes positive indvirkning på stress og depression, og tidligere har et norsk forskerhold sat sig for at undersøge, hvordan LSD kan bruges i behandlingen af alkoholikere.

Men selv om psykedeliske stoffer igen har fået vind i sejlene i forskerkredse, så understreger misbrugseksperter og psykiater Henrik Rindom, at ingen endnu kender konsekvenserne af at udsætte hjernen for en regelmæssig påvirkning af stofferne.

Derfor er han skeptisk over for idéen om at mikrodosere psykedeliske stoffer og bruge dem som et præstationsfremmende middel.

»Jeg kan godt have mine betænkeligheder, hvis det bliver helt almindeligt at rende rundt og tage lidt LSD for at booste præstationen i dagligdagen. Vi ved endnu ikke, hvilken indvirkning en lille, daglig dosis vil have på hjernen. Men min klare overbevisning er, at det ikke er noget, hjernen kan li-



de i længden,« siger Henrik Rindom, der er overlæge ved Stofrådgivningen.

En form for doping

Han har endnu ikke selv mødt personer i Danmark, der mikrodoserer LSD eller psykedeliske svampe. Men idéen om at bruge nar-kotiske stoffer til at hjælpe med at håndtere en stresset hverdag og et stigende arbejds-pres findes i alle samfundslag og faggrupper, forklarer han.

»Jeg har mødt personer, der booster hjernen med kokain i små doser, når de skal præstere et eller andet stort i arbejdssammenhæng. Det er alt fra læger til jurister og finansfolk – én var en mand, der i en relativt ung alder havde fået en topstilling i central-administrationen, og som tog en streg til næsen for at holde sig vågen til aftenarbejdet, når børnene var lagt i seng. Jeg har også mødt lagermedarbejdere i en virksomhed, hvor det var helt almindeligt, at natholdet tog amfetamin for at holde sig kørende, hvis de ikke havde fået sovet nok. Fælles er, at

stofferne bliver brugt som en form for doping,« siger Henrik Rindom og forklarer, at brugen i nogle tilfælde udvikler sig til et misbrug, som ikke kan styres.

»Men nogle af dem føler, at det er en nødvendighed at bruge stofferne for at kunne følge med presset og konkurrencesituationen på arbejdsmarkedet,« fortsætter han.

Gennemmedikaliseret

Samme pointe har sociolog og rusmiddel-forsker Jakob Demant fra Københavns Uni-versitet.

Ifølge ham er der i dag et større incita-ment til at benytte sig af forskellige stoffer til at få hverdagen til at hænge sammen, fordi vores samfund i høj grad er blevet konkurrencebaseret.

»Og det handler ikke kun om dem, der er i arbejdslivet – det handler også om dem, der er i længere uddannelse. Man er blevet mere tilbøjelig til at adoptere en work hard-play hard-mentalitet, hvor begge dele bliver hjulpet på vej af nogle stoffer,« siger han og

Jeg har mødt personer, der booster hjernen med kokain i små doser, når de skal præstere et eller andet stort i arbejds-sammenhæng.

Henrik Rindom
overlæge, Stofrådgivningen

tilføjer, at det samtidig er blevet mere legiti-mt at bruge forskellige slags stoffer og me-dicin til at booste vores præstationer, fordi vores samfund i forvejen er »gennemmedi-kaliseret«.

»Vi bruger i høj grad stoffer til mange for-skellige ting. Hvis vi lader være med at skel-ne mellem, hvad der er legalt og illegalt, så er forskellige former for stoffer, rusmidler og medicin i høj grad med til at organisere både vores arbejdsliv og vores fritidsliv,« siger han.

Jakob Demant understreger, at det for-mentlig også i fremtiden vil være et fåtal af danskerne, der vil bruge ulovlige stoffer for at booste præstationerne i hverdagen.

»Selvfølgelig vil langt den største del af befolkningen stadig have en moralsk af-standtagen over for illegale stoffer – det er bestemt ikke alle, der vil kaste sig over at mikrodosere LSD. Men selve tankegangen om, at vi har personer, der påvirker deres krop med stoffer, og personer, der ikke gør, kan vi snart ikke fastholde mere«.