

**Medie: Illustreret Videnskab**

**Forsker: ”Vi befinder os i en psykedelisk renæssance”**



FOTO: MAREK PIWNICKI

*Brugen af psykedeliske svampe bliver stadig mere populært, og nye undersøgelser viser, at det er mennesker fra alle dele af samfundet, der indtager dem. Det er både studerende, arbejdsløse, forældre og karrierekanoner, der selvoptimerer og selvbehandler – den psykedeliske renæssance er over Danmark.*

AF: STELLA BUUR RASMUSSEN, MATHIAS HOLM HANSEN, MIKKEL ØSTRUP-JEPPESEN, TRINE ANDERSEN OG JONATHAN LEBEDA

Psykedeliske svampe blev før forbundet med hallucinationer og syretrip, men er nu også en vej til selvoptimering og selvbehandling for den menige mand. Den moderne bruger af psykedeliske stoffer kan lige så godt gå i jakkesæt, køre børnene til og fra skole og arbejde 37 timer på sin faste kontorplads, som det kan være mennesket, der søger et alternativ til antidepressiv medicin.

Lægernes fagblad, Månedsskriftet, giver i en ny undersøgelse et indblik i, hvilke danskere der

mikrodoserer – og ikke mindst hvorfor. Psykedelisk mikrodosering, der er bittesmå doseringer af psilocybinsvampe eller LSD, vinder frem i alle samfundslag og til vidt forskellige formål, fremgår det af undersøgelsen.

Margit Anne Petersen er lektor ved Center for Rusmiddelforskning og forsker i brug af illegale stoffer. Hun er en af forfatterne bag den videnskabelige artikel ”Study Drugs”, der udkom i martsudgaven af Månedsskriftet. Ifølge hende kan psykedelisk mikrodosering ikke afgrænses til nogle bestemte dele af samfundet.

- Det er alle mulige mennesker fra forskellige samfundslag, der mikrodoserer. Det er både arbejdsløse og karrierefolk. Det er virkelig, virkelig bredt, hvem der mikrodoserer, siger Margit Anne Petersen.

### **Hvorfor mikrodosere?**

På sociale medier søger danskere viden, erfaringer og adgang til de ulovlige svampe. Brugere er åbne om deres hensigter og optræder ikke som anonyme.

I en lukket Facebookgruppe stiller og svarer de på spørgsmål om mikrodosering. I gruppen ”Mikrodosering Danmark”, der har over 3000 medlemmer, finder man alt fra håndværkere, pensionister og bankmænd til psykisk og kronisk syge.

Vi har været i kontakt med flere fra gruppen, der har interesse for mikrodosering. Blandt andet er en ung sygeplejerskestuderende og en professor i psykologi søgt til gruppen for at øge deres viden om mikrodoseringen, da de begge har stor interesse for effekten. En mandlig ejendomsmægler fortæller, han overvejer at begynde at mikrodosere over vinteren, da han i denne periode kæmper med sit energiniveau.

Margit Anne Petersens forskning peger på, at der er lige så mange raske mennesker, der bruger mikrodosering til at have det godt og skabe balance i hverdagen, som der er folk med psykiatriske diagnoser.

- Der er virkelig mange folk, der taler om, at de er en meget bedre kæreste, en meget bedre forældre, eller en meget bedre ven, når de mikrodoserer, siger Margit Anne Petersen.

Men nogle personer, der lider af angst, ensomhed eller depression i mild eller moderat grad, kan vælge mikrodosering som alternativ behandling. Både diagnosticerede og ikkediagnosticerede bruger mikrodosering som en form for psykedelisk terapi, hvor formålet ikke er at blive påvirket, men at lindre symptomer.

- Enten har de ikke lyst til at fortsætte med de officielle behandlinger og finder de alternative veje med psykedeliske stoffer, eller også har de lyst til at gøre begge dele på én gang, fordi de bare vil gøre alt, hvad de kan for at få det bedre, siger Margit Anne Pedersen.

Hun understreger, at mange af personerne er selvdiagnosticerede og efterfølgende får en diagnose. Forskningen viser også, at mange bruger mikrodosering til at selvbehandle tilstande, der minder om depression og angst, uagtet om de er diagnosticeret eller ej.

### **Fra study drugs til mikrodosering**

Efter studydrugs er blevet populære på de danske gymnasier og universiteter, er flere gået over til at bruge mikrodosering. De studerende bruger præparater som betablokkere og Ritalin, der vel at mærke er hjertemedicin og ADHD-lægemiddel, som præstationsfremmende midler for at optimere deres studieevner og produktivitet.

Det samme formål tjener mikrodosering af LSD eller psilocybinsvampe, og nogle studerende skifter deres study drugs ud med mikrodosering. Det gør de, fordi de oplever færre bivirkninger og bedre effekt, fremgår det af forskningsartiklen.

På den måde bruger de studerende mikrodosering til at få ekstra overskud, når de skal overkomme opgaver.

Men modsat studydrugs handler mikrodosering ikke udelukkende om at øge effektivitet og produktivitet, forklarer Margit Anne Pedersen:

- Det handler også bare om at have det godt og kunne leve et liv, som man gerne vil. Det ser vi ikke så meget ved study drugs, fordi alle fortæller, at de bliver nærmest mekanisk robotagtige og udfører det, de skal. Mikrodosering åbner op for nye måder at tænke på og giver noget kreativ energi.

### **“Det giver mig ekstra energi”**

Netop den del af mikrodosering har Richard Lonsdale opsøgt. Han er 44 år gammel og har mikrodoseret med både psilocybin og LSD. Til dagligt serverer han på en kro i København, synger i kor og skriver digte.

- Det giver mig noget ekstra energi til alle de små ting, der hober sig op, som for eksempel at lappe cyklen. Det gør det også nemmere at meditere, normalt kan jeg nemlig ikke sidde stille, siger Richard Lonsdale.

Hjerneforsker Martin Korsbak Madsen, der har skrevet Ph.D. i neurovidenskab om psilocybin, fortæller, at mikrodosering kan skabe en større “sammenhæng” i hjernen.

- Hvor nogle forbindelser i hjernen før var adskilt, kan de nu begynde at sammensnakke. Så samlet set får du en hjerne, der er mere kommunikerende og mere kaotisk i sin måde at kommunikere internt i hjernen på, siger Martin Korsbak Madsen.

Kaos er tit forbundet med noget, der er i uorden, men psilocybin virker på den måde, at det er med til at skabe ordnet kaos i hjernen, fortæller hjerneforskeren.

Det er halvandet år siden Richard Lonsdale sidst mikrodoserede, men han tror ikke, at det er sidste gang.

- Jeg tænker at gøre det fremover i forbindelse med nogle projekter, hvis jeg gerne vil have en sang med koret op at køre eller få skrevet en digtsamling. Det sætter gang i kreativiteten – men jeg gider ikke tage det fast, for jeg gider ikke være afhængig af noget.