

<https://www.svd.se/professor-dagdromma-kan-bli-som-ett-missbruk>

ADD – de stillsammans adhd Professor: Daydreaming can be addictive

Professor: Dagdrömma kan bli som ett missbruk



Intensivt dagdrömmande är ett okänt fenomen inom psykiatrin, menar Eli Somer. Foto: Privat och TT

Vissa tycks födda med en extra förmåga till fantasi. Dagdrömmande kan då bli så uppslukande att personen drar sig undan övriga livet och utvecklar uppmärksamhets-svårigheter, menar psykologiprofessor Eli Somer.

Anna Lagerblad

Publicerad 09:30

Gosedjuren pratar. Pinnar blir gevär. Filtar förvandlas till stormande hav.

De flesta barn har nära till sin fantasi, men hos vissa är den inre kreativiteten extra välutvecklad och lockande. De kan umgås i timmar med låtsaskompisar eller ge sig ut på äventyr i en inre förtrollad värld med mängder av karaktärer och de mest fantastiska händelser.

– Vissa barn tycks ha en medfödd förmåga till väldigt levande och uppslukande dagdrömmar. Många behåller den även som vuxna. För en del blir de inre världarna så lockande att personerna dagligen ägnar timmar åt att dagdrömma. Risken finns då att det utvecklas ett slags beroende som får negativa konsekvenser för övriga livet, säger Eli Somer, professor i klinisk psykologi vid universitet i Haifa, Israel.

Han har ägnat en stor del av sin forskning åt att studera hur

individer påverkas av svåra barndomsupplevelser. Genom åren stötte han på vissa patienter som dagdrömde så mycket att övriga livet blev lidande.



Människor från världens alla hörn tycks vilja dela de här erfarenheterna.

De drog sig undan familj och vänner, hade svårt att fokusera på jobb och misskötte sina vardagssysslor.

Eli Somer beslöt sig för att studera fenomenet vetenskapligt och kring millennieskiftet lanserade han begreppet ”maladaptivt dagdrömmande”.

– Att dagdrömma är i sig en normal mental aktivitet och i lagom dos kan det vara en tillgång. Vissa personer visualiserar exempelvis inre bilder som de sedan använder i konst eller skrivande, säger Eli Somer.



”Mindfulness tycks vara ett effektivt sätt att reglera alltför uppslukande dagdrömmar”, säger Eli Somer, psykologiprofessor vid Haifauniversitetet i Israel. Foto: Privat

Men som med alla njutbara företeelser finns också risken att vi bara vill ha mer och mer. Tappar vi kontrollen över beteendet kan det till slut övergå till ett slags missbruk. Det gäller allt ifrån mat till sex – men också dagdrömmande.

– En del av lockelsen är att det finns ett stort mått av kontroll.

Fantasivärlden går ju att styra på ett sätt som är omöjligt i den yttre verkligheten. Många attraheras också av att fritt kunna förflytta sig mellan världar, platser och tider. Problemet uppstår om fantasivärldarna blir så lockande att de tar alltför stor plats i livet. Då har dagdrömmandet gått över styr och blivit ett psykiskt problem.

Även om det under senare år har genomförts flera studier om den här typen av intensivt dagdrömmande, så är fenomenet fortfarande väldigt okänt inom psykiatrin. Många som lider av detta undviker också att söka hjälp eftersom de skäms för att de tillbringar så mycket tid i en fantasivärld.

– I stället vänder de sig till nätet. Det finns ett helt ”cyber-community” med mejllistor och Facebook-grupper för maladaptivt dagdrömmande på engelska, hebreiska, turkiska, italienska... Människor från världens alla hörn tycks vilja dela de här erfarenheterna, säger Eli Somer.



Alla med add har inte ett problematiskt dagdrömmande.

Men hur skiljer sig dessa personers fantasier från de fria tankeflöden som vi alla har? I sin forskning upptäckte Eli Sommer att det handlar om ett väldigt medvetet skapande av komplexa berättelser. Ofta användes också musik för att framkalla speciella känslor eller stämningar i fantasierna.

En stor andel av de med maladaptiva dagdrömmar har också andra psykiska svårigheter, som social fobi och depression. Även den variant av adhd som främst innebär problem med att fokusera och styra sin uppmärksamhet (add) är vanlig.

– Alla med add har inte ett problematiskt dagdrömmande. Däremot kan intensivt dagdrömmande förmodligen bidra till svårigheter att fokusera. Vi människor har bara tillgång till en viss mängd uppmärksamhet. Om den riktas mot inre fantasivärldar, så sker det på bekostnad av den uppmärksamhet som skulle behöva riktas mot yttre stimuli, säger Eli Somer.

Så finns det något sätt att få kontroll över ett dagdrömmande som gått över styr?



Mindfulness tycks vara effektivt för att reglera uppslukande dagdrömmar.

Enligt Eli Somer måste först eventuella andra psykiatriska svårigheter behandlas. Personer med social ångest kan exempelvis dras in i fantasier där de har en massa vänner och på liknande sätt kan personer som haft en svår barndom skapa fantasivärldar där de

känner sig trygga och älskade.

– Innan vi försöker få de här personerna att ge upp sina strategier för att hantera psykiska svårigheter, måste vi se till att de får adekvat behandling för dem.



5–7 procent av alla skolbarn uppfyller diagnoskriterierna för adhd, där add är en variant. Foto: Colourbox

Därutöver kan de även behöva hjälp för att bli mer aktiva i den yttre verkligheten – genom att exempelvis återuppta kontakten med vänner eller ge sig ut på promenader eller löprundor. Mindfulness-träning kan också fungera.

– Om man tydligt riktar sin uppmärksamhet mot vad som pågår här och nu i den egna kroppen eller den yttre omgivningen, så är det i princip omöjligt att samtidigt försvinna in i en livlig fantasivärld. Mindfulness tycks därför vara ett effektivt sätt att reglera alltför uppslukande dagdrömmar, säger Eli Somer.

Add – en variant av adhd

Adhd är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning med kärnsymptomen uppmärksamhet, överaktivitet och bristande impuls kontroll.

Diagnosen förekommer i tre olika varianter:

- Huvudsakligen uppmärksam form, ofta kallad add.
- Huvudsakligen hyperaktiv och impulsiv form.
- Kombinerad form.

5–7 procent av alla skolbarn uppfyller diagnoskriterierna för adhd. Hälften har stora kvarstående problem som vuxna. Pojkar diagnosticeras ungefär tre gånger så ofta som flickor.

Vanliga svårigheter vid add är ouppmärksamhet, avledbarhet, glömska, igångsättningsvårigheter, bristande energi/trötthet och problem att organisera och planera.

Forskning visar att genetiska faktorer har störst betydelse för uppkomsten och att orsaken i grunden är biologisk. Forskningen har inte funnit belägg för att faktorer i uppväxtmiljön, uppfostran eller traumatiska händelser kan orsaka adhd eller add.

Källa: Adhd-center och boken Psykiatri (Studentlitteratur).

Anna Lagerblad