

## Dopamiinin ja aivojen hermoratojen merkitys

Vaikka seksiriippuvuus näyttyy käyttäytymisen ongelmana, on siinä, kuten kaikissa riippuvuuksissa kyse myös aivokemiasta. Osalla ihmisistä voi olla synnynnäisesti aivojen välittäjäaineissa ns. ”epätasapainoa”, mikä vaikuttaa siten, että ihminen on alttiimpi riippuvuuskäyttäytymisen kehittymiselle. Hänen aivonsa ikään kuin janoavat dopamiinipiikkiä, jonka esimerkiksi seksikäyttäytyminen voi saada aikaan. Tiedetään myös, että kun jotakin välittäjäaineisiin, esimerkiksi dopamiiniin, vaikuttavaa käyttäytymistä toistaa riittävän pitkään, muokkautuvat aivot ja ne kaipaavat entistä enemmän tuota dopamiinipiikkiä. Jatkuva toisto myös muokkaa aivojen hermoratoja ja näin riippuvuuskäyttäytymisestä tulee automaattista. Samaan tapaan kuin me esimerkiksi ajamme autoa: sitä ei juuri tarvitse miettiä vaan se tapahtuu automaattisesti. Näin käy myös riippuvuuskäyttäytymisen kanssa. Eli kyse on aivojen oppimisprosessista sekä välittäjäaineista.

Selvennetään asiaa vielä käytännön elämän esimerkillä. Suklaan syöminen stressaantuneena on monille tuttu tapa. Sinun saattaa alkaa tekemään mieli suklaata, kun olet stressaavassa tilanteessa. Aivosi ovat tottuneet yhdistämään stressin suklaan syöntiin ja lisäksi suklaan syöminen saa aikaan voimakkaan piikin aivojen välittäjäaineiden tuotannossa eli tuo mielihyvää, mitä aivosi janoavat stressaantuneena. Suklaan syöminen ei kuitenkaan auta stressiin millään tavalla, vaan todennäköisesti sen sisältämä suuri sokerimäärä vain pahentaa stressaantunutta olotilaa. Sama juttu on seksin kanssa. Sinulla saattaa tulla mielihalu itsetyydyttää ja katsoa pornoa ollessasi stressaantunut ja aivosi himoitsevat tuttua stressin lievitystapaa. Porno ja itsetyydytys eivät kuitenkaan todellisuudessa lievitä stressiä, vaan riippuvuuden ollessa kyseessä vain pahentavat sitä.

### Tehtävä: Aivojen toiminta

Katso [oheinen video](#) aivojen toiminnasta ja dopamiinista (video on englanninkielinen).

Pohdi, miten asia on sinun kohdallasi.

Mieti, miten sinä voisit käytännössä luoda muita reittejä? Mitkä muut asiat tuovat sinulle mielihyvää ja iloa, millä muilla tavoilla sinä voit käsitellä automaatioksi muodostuneita tunnetiloja?