

# *Psilocybin-assisterad psykoterapi – ett nytt psykiatriskt paradig*

**Filip Bromberg**, legitimerad psykolog, ordförande i Osmond Foundation och generalsekreterare i Nätverket för psykedelisk vetenskap, berättar om forskningen på psykoterapi kombinerat med psykedeliska preparat

Det pågår någonting nytt, och potentiellt stort inom psykiatriforskning idag. En behandlingsmodell som bygger på synergi mellan farmakologi och psykoterapi, visar lovande resultat vid psykiatriska tillstånd hos individer där ingen behandling tidigare haft effekt. Det handlar om psykoterapi med psilocybin, den aktiva ingrediensen i narkotikaklassade psykedeliska svampar.

Studierna är små, men förhoppningarna stora. Forskningsdeltagare vittnar om omvälvande effekter och rankar behandlingen som en av de mest meningsfulla upplevelserna i deras liv (Griffiths et al., 2006). Att samma in-

tervention fungerar vid olika tillstånd - som depression, beroendeproblematik och ångest i livets slutskede - indikerar att behandlingen angriper en gemensam underliggande mekanism (Johnson et al., 2019). En gemensam mekanism för flera olika diagnoser skapar möjligheter för en ny förståelse av psykisk ohälsa, bortom det allmänt vedertagna och symptombaserade DSM-systemet.

Medicinsk behandling med psilocybin framställs ibland som något helt nytt. Men idén är verkligen inte ny; människor har använt växter och svampar med psykedeliska egenskaper i tusentals år. Vissa av dessa uråldriga traditioner lever än idag, bl.a. i Mexiko. Dessa traditioner inspirerade den första vägen av psykedelika-assisterade behandlingar, som utvecklades under 50- och 60-talet av ledande psykiatriker. Man såg hur substanserna framkallade andliga upplevelser likt de som förekommer inom olika religiösa sammanhang. Genom att manipulera variabler som rummets inredning eller musik, lärde sig dåtidens pionjärer skapa förutsättningar för ofta utmanande, men läkande upplevelser, som satte djupa spår hos deras patienter (Dyck, 2008).

Under denna tid betraktades behandling med LSD och psilocybin som psykiatrins viktigaste framtidslöfte, fram tills substanserna anammades av hippierörelsen i USA på 60-talet. En olycklig blandning av politisk hysteri, bristande forskningsmetodik och det kommande biomedicinska forskningsparadigmet innebar slutet för den första vägen av psykedelisk psykiatri. Psilocybin-assisterad psykoterapi som den ser ut idag bygger dock på det arbete som gjordes under 50- och 60-talet. Den moderna forskning som görs idag, understödd av teknisk utveckling, replikerar till stor



del den tidigare rudimentära forskningen med förbättrad vetenskaplig metodik.

#### *Psilocybin-assisterad terapi i praktiken*

Psilocybin-interventioner utgår ifrån den kraftfulla effekten som substansen kan ha på medvetandet. Den subjektiva upplevelsen är svår att förutsäga eftersom den kraftigt påverkas av faktorer kopplade till kontext och personlighet. Psilocybin tycks fungera som en generell förstärkare av känslor och sinnesintryck (Johnson et al., 2019). Normala tankeprocesser bryts ned, och med dem även psykologiska mekanismer som individen utvecklat som svar på livsomständigheter. För många innebär upplevelsen en omfattande kontrollförlust och en konfrontation med minnesbilder eller känslor som individen försökt undvika. Vid en tillräckligt hög dos upplever många att "jaget" löses upp på ett sätt som möjligen påminner om nära döden-upplevelser (Lebedev et al., 2015). Rädsla är vanligt och patienten uppmanas i behandlingen att släppa taget och ge sig hän

åt vad som än dyker upp. Att ge sig hän har i dataanalyser förknippats med vad som kommit att kallas en “mystisk upplevelse”, skattat i det validerade frågeformuläret Mystical Experiences Questionnaire (MEQ30). Detta inkluderar exempelvis transcendens av tid och rum, en känsla av enhet, helighet, glädje och obeskrivbarhet (Maclean et al., 2012).

Psilocybin-upplevelsen kräver ett omfattande terapeutiskt ramverk, både för att minska de psykologiska riskerna och för att göra behandlingen så lärorik som möjligt. Vanligtvis följer två terapeuter deltagaren genom förberedelse, en eller två doseringar och efterföljande integrationsbehandling. Ett gott samarbete med terapeuterna är avgörande och behöver etableras under förberedelsefasen, då patienten också får dela sin berättelse och formulera en intention utifrån sin egen process. Själva doseringen genomförs i ett behagligt inrett rum, med särskild utvald musik i hörlurar och en ögonbindel för att uppmuntra patienten att vända uppmärksamheten inåt. De två terapeuterna har en tillbakadragen roll under psilocybinresan, med fokus på att förmedla trygghet och hjälpa deltagaren att ge sig hän. Under uppföljande sessioner lyssnar terapeuterna på deltagarens upplevelse och inbjuder till reflektion kring deltagarens egen berättelse och intention utifrån upplevelsen. Syftet är att hjälpa deltagaren att integrera insikter från det förändrade medvetandetillståndet i sin identitet och vardag.

### *Nytt hopp för patienter*

En randomiserad studie på psilocybin-assisterad psykoterapi för depression visade att 71% av patienterna upplevde



över 50% minskning av symptomen efter fyra veckor, och hälften av deltagarna uppfyllde inte längre kriterierna för depression (Davis et al., 2020). Ett antal uppföljningsstudier efter behandling har visat på bestående effekter (Agin-Liebes et al 2020, Carhart-Harris et al 2018). Vid universitet som Imperial College London och Johns Hopkins University har små studier visat dramatisk effekt vid svårbehandlade tillstånd som ångest i livets slutskede, behandlingsresistent depression, alkohol- och tobaksberoende (Johnson et al., 2019). Bieffekterna är små jämfört med vanlig psykofarmaka, och försöksdeltagare talar om transformativa, djupgående upplevelser. Dessa upplevelser tycks vara associerade med positiva effekter bortom symptomlindring, t.ex. viktiga förändringar i nära rela-

tioner eller en ny upplevelse av naturen (Noorani et al., 2018). Mätningar av personlighet enligt Big 5-teorin visar på en tydlig ökning inom personlighetsdraget Öppenhet (Erritzoe et al., 2018).

### *Psilocybin-assisterad psykoterapi och hjärnan*

Data från studier med hjärnabildning indikerar att psilocybin leder till ökad psykologisk flexibilitet. Det sker genom att "skaka om" systemet och ge personen ett nytt perspektiv på antaganden och tankemönster (Carhart & Friston, 2019). En studie vid Imperial College London fann att psilocybin radikalt minskade aktiviteten i centrala nätverk i hjärnan som tidigare visat sig vara överaktiva vid t ex depression (Carhart-Harris et al., 2012). När samma forskargrupp behandlade svårt deprimerade patienter med psilocybin-assisterad psykoterapi fann de att psilocybin "återställde" aktiviteten till normala nivåer inom dessa nätverk. Man såg också en korrelation mellan den subjektiva upplevelsen under påverkan av psilocybin och en förändrad kommunikation mellan vissa funktionella nätverk i hjärnan efter behandling (Carhart-Harris et al., 2017).

### *Ett nytt paradigm*

Kommer psilocybin-assisterad psykoterapi att bli en del av psykiatri? Behovet av innovation är stort - det biomedicinska paradigmet som dominerat fältet sedan 60-talet har inte infriat förhoppningarna om biologiska förklaringar för psykiatriska tillstånd (Venkatasubramanian & Keshavan, 2016). Inom psykiatri fortsätter man att ställa diagnoser baserade på enbart symptom. Inga betydande farmakologiska genombrott har gjorts sedan SSRI-prepa-

ratens ankomst för 30 år sedan, och den psykiska ohälsan i samhället fortsätter att öka (Hyman, 2013).

Samtidigt är det mycket som har förändrats sedan den psykedeliska psykiatrien var en del av den etablerade vården. Idag finns ett standardiserat regelverk för utvärdering av läkemedel. Om psilocybin-assisterad psykoterapi ska bli godkänd som behandling måste metoden utvärderas precis på samma sätt som annan psykofarmaka: i randomiserade, placebokontrollerade studier.

Det psykedeliska medvetandetillståndet är dock så distinkt att man kan ifrågasätta huruvida det är möjligt att bibehålla blindningen av deltagare eller behandlare inom studierna (Hendy, 2018). Fenomenet "breaking blind" är väl känt inom den klassiska farmakologiska forskningsramen för psykofarmaka, och syftar till de fall då försöksdeltagare kan gissa sitt testförhållande. Detta ökar risken för bias på grund av social önskvärdhet. Psykedelisk forskning är särskilt sårbar för bias med tanke på den stora påverkan på medvetandet, kombinerat med de stora förhoppningarna om effekt som finns i samhället. Denna inneboende risk kommer alltid att

**Inga betydande farmakologiska genombrott har gjorts sedan SSRI-preparatens ankomst för 30 år sedan, och den psykiska ohälsan i samhället fortsätter att öka**

väcka den kritiska frågan ifall de subjektiva effekterna av psilocybin bestäms av social önskvärdhet eller förväntanseffekter.

Ytterligare en utmaning rör den kultur av mysticism och New Age tätt sammankopplad med psykedelisk kultur. I artikeln *Consciousness, Religion, and Gurus: Pitfalls of Psychedelic Medicine* (2020) varnar Matthew W. Johnson, professor vid Johns Hopkins University, för risken att forskare och vårdpersonal introducerar sina egna metafysiska antaganden för deltagare. Andra argumenterar för att begreppet "mystisk upplevelse" används alltför lättvindigt inom forskningen (Sanders & Zijlmans 2021).

Behandlingar med psykedeliska substanser utgör outforskad mark för myndigheter. De flesta läkemedel som behandlar depression och ångest kan hämtas ut på apotek. Psilocybin-assisterad psykoterapi involverar en kraftfull substans i en terapeutisk miljö under noggrann övervakning av utbildade psykoterapeuter. Även om behandlingen visar sig vara överlägset effektiv jämfört med existerande behandlingar, kommer den sannolikt att bli dyr på kort sikt. Dagens hälso- och sjukvård är inte utformad för dagslånga psilocybinresor.

I media beskrivs psykedeliska substanser ofta som mirakelkurer, vilket har bidragit till en ökande kommersialisering. Hittills har den mesta forskningen finansierats av filantropi, men nu har stora investeringar skapat en begynnande psykedelisk läkemedelsindustri. Läkemedelsutveckling i både USA och Europa innebär att psilocybin-assisterad terapi kan bli godkänd som behandling vid svårbehandlad depression inom 5 år. När marknadsekonomiska krafter träder in finns dock alltid en risk för att



privata vinstintressen värderas högre än patienters välbefinnande. Det finns en utbredd oro över nya aktörer som inte agerar i samma anda av transparens och samarbete som har karaktäriserat fältet under dess framväxt (Noorani 2020).

För att balansera privata initiativ krävs mer satsningar på skattefinansierad och oberoende forskning. De hittills publicerade studierna är fortfarande generellt små och begränsade. Mer forskning behövs för att bättre förstå hur psilocybin-assisterad psykoterapi fungerar, vilka patienter som kan bli hjälpta, och hur man kan bibehålla säkerhet och uppnå effekt i större skala. Det råder ingen brist på utmaningar och obesvarade frågor kring psilocybin-assisterad terapi. Men samtidigt finns det starka skäl att tro att ett nytt psykiatriskt paradig är i sikte.

### Referenser

- Carhart-Harris, R. L., Roseman, L., Bolstridge, M., Demetriou, L., Pannekoek, J. N., Wall, M. B., ... & Nutt, D. J. (2017). Psilocybin for treatment-resistant depression: fMRI-measured brain mechanisms. *Scientific reports*, 7(1), 1-11.
- Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Williams, T., Stone, J. M., Reed, L. J., Colasanti, A., ... & Nutt, D. J. (2012). Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(6), 2138-2143.
- Dyck, E. (2008). *Psychedelic psychiatry: LSD from clinic to campus*. JHU Press.
- Erritzoe, D., Roseman, L., Nour, M. M., MacLean, K., Kaelen, M., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2018). Effects of psilocybin therapy on personality structure. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(5), 368-378.
- Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences

- having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, 187(3), 268-283.
- Hendy, K. (2018). Placebo problems: Boundary work in the psychedelic science renaissance. In *Plant Medicines, Healing and Psychedelic Science* (pp. 151-166). Springer, Cham.
- Hyman, S. E. (2013, March). Psychiatric drug development: diagnosing a crisis. In *Cerebrum: the Dana forum on brain science* (Vol. 2013). Dana Foundation.
- Johnson, M. W., Hendricks, P. S., Barrett, F. S., & Griffiths, R. R. (2019). Classic psychedelics: An integrative review of epidemiology, therapeutics, mystical experience, and brain network function. *Pharmacology & therapeutics*, 197, 83-102.
- Johnson, M. W. (2020). Consciousness, Religion, and Gurus: Pitfalls of Psychedelic Medicine. *ACS Pharmacology & Translational Science*.
- Lebedev, A. V., Lövdén, M., Rosenthal, G., Feilding, A., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2015). Finding the self by losing the self: Neural correlates of ego-dissolution under psilocybin. *Human brain mapping*, 36(8), 3137-3153.
- MacLean, K. A., Leoutsakos, J. M. S., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2012). Factor analysis of the mystical experience questionnaire: A study of experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin. *Journal for the scientific study of religion*, 51(4), 721-737.
- Noorani, T., Garcia-Romeu, A., Swift, T. C., Griffiths, R. R., & Johnson, M. W. (2018). Psychedelic therapy for smoking cessation: qualitative analysis of participant accounts. *Journal of Psychopharmacology*, 32(7), 756-769.
- Noorani, T. (2020). Making psychedelics into medicines: The politics and paradoxes of medicalization. *Journal of Psychedelic Studies*, 4(1), 34-39.
- Sanders, J. W., & Zijlmans, J. (2021). Moving Past Mysticism in Psychedelic Science. *ACS Pharmacology & Translational Science*.
- Venkatasubramanian, G., & Keshavan, M. S. (2016). Biomarkers in psychiatry—a critique. *Annals of neurosciences*, 23(1), 3.