

# STEMMER I HODET ER VANLIGERE ENN DU TROR

*Ikke få panikk hvis du opplever det.  
Fenomenet opptrer faktisk hos én av ti  
friske personer, mener forskerne.*

**TEKST** Gunn Gravdal Elton **FOTO** Paul S. Amundsen



«Du er stygg.» «Ingen liker deg.» «Du er verdiløs.» Har du hørt dem, stemmene som forsøker å trykke deg ned?

«Stemmer i hodet» er ikke så uvanlig som du kanskje har trodd. Tvert imot, nå viser forskning at de kan høres i hodet hos ganske mange av oss.

Men i motsetning til hos pasienter med psykose lyder stemmene for de fleste mer vennlige og kommer ikke så hyppig. Dessuten lar de seg kontrollere.

Det er litt som når du har hørt en sang på radioen og ikke kan få den ut av hodet: Den kverner og kverner helt til du klarer å skyve den bort ved å tvinge tankene over på andre ting.

**Lever med stemmer.** Men for noen er det umulig å skyve bort stemmene. De blir en del av tilværelsen. Stemmer som jager, maser og skremmer. De kan ytre seg i form av befalinger, som «drep» eller «hopp fra verandaen». Noen tror de snakker med Gud eller Jesus, andre hører mørke demoner.

Mennesker som opplever dette, har ikke lenger kognitiv kontroll. Stemmene har tatt styringen.

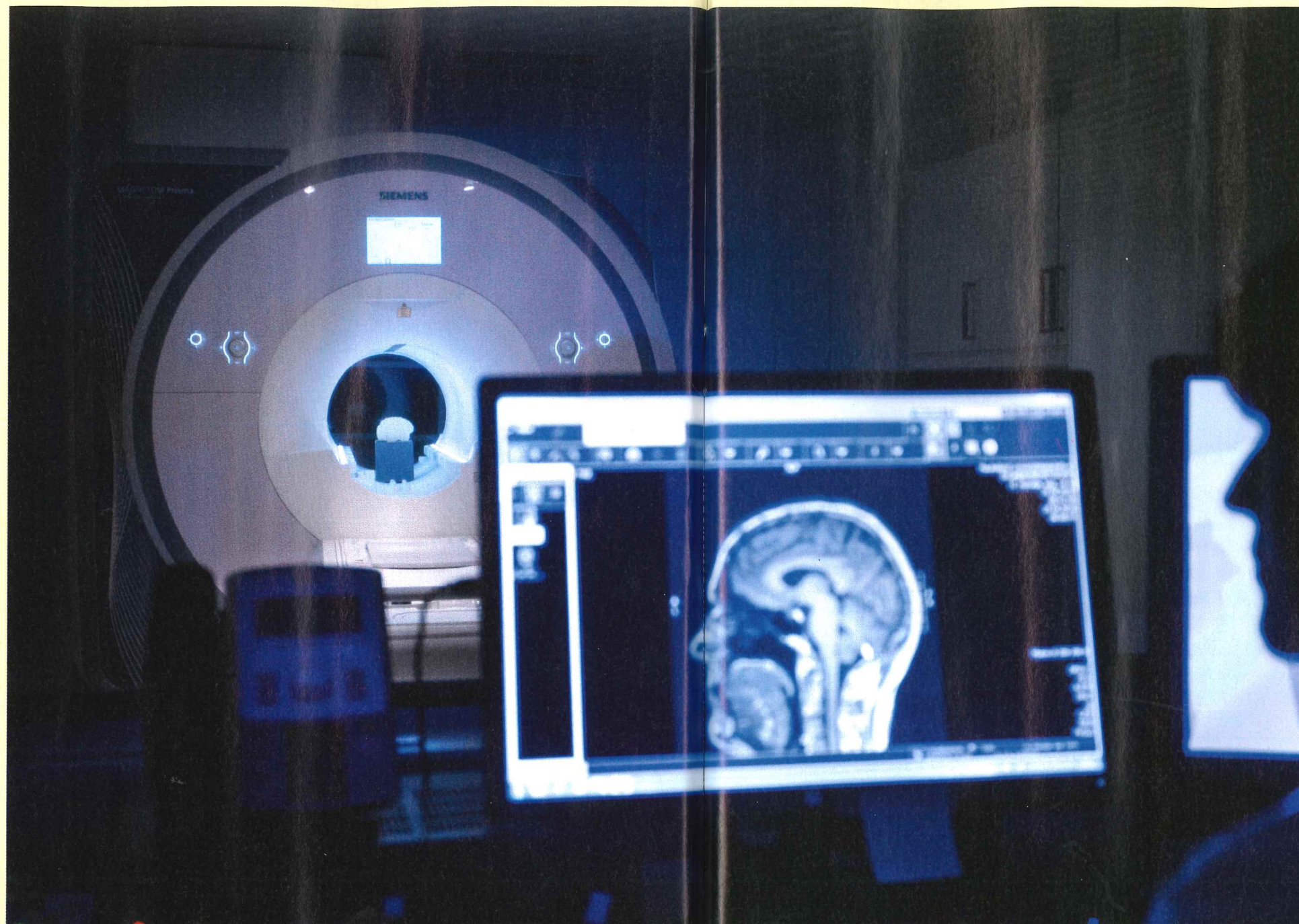
– Jeg måtte lære meg å leve med stemmene. De er der hele tiden, forteller Linda Garvik (57) fra Bergen.

Hun fikk hallusinasjoner allerede mens hun gikk på barneskolen. For 12 år siden ble hun alvorlig syk og gikk inn i en psykose.

– Andre tenker at det er fantasi og hallusinasjoner. For meg er stemmene ytterst reelle. Å ha psykose er så fysisk. Jeg kan kjenne hendene som trykker meg ned, som tar på meg, eller som stryker meg over kinnet, sier Garvik.

– Noen ganger er stemmene onde og hatske. Andre ganger er de fantastiske.

**For mye av det gode.** Forskerne mener å ha funnet ut at stemmer i hodet skyldes en feilkobling i hjernen. En kjemisk forstyrrelse gjør at hørsels-



**Noen ganger er stemmene onde og hatske. Andre ganger er de fantastiske.**

Linda Garvik

senteret oppfatter lyder som hjernen ikke klarer å tolke eller skyve bort. Samtidig er språksenteret overstimulert og sender signaler om lyder som ikke finnes.

Forskning har vist at hørselshallusinasjoner hos pasienter med schizofreni henger sammen med overproduksjon av stoffet glutamat. Stoffet er nødvendig for å sikre hjerneaktivitet, men når det blir for mye av det, feilkobles hjernecellene. Da kan språk- og hørselssenteret oppfatte «stemmer» som ikke finnes.

**Dirigenten i hodet.** – Det sitter en dirigent i et lite område av hjernen, han styrer stemmehøring og språk som om det var et symfoniorkester. Vi tror nå vi vet hvor han er. Vi ser også

at når han slutter å dirigere, forsvinner stemmene. Vi ønsker å finne ut hvor viktig denne dirigenten er, sier professor Kenneth Hugdahl, hjerneforsker ved Universitetet i Bergen.

Han har forsket på «stemmer i hodet» gjennom flere år.

Nervecellene i hjernen vår sender ut elektriske impulser som binder hjerneaktiviteten sammen. Men av og til støter disse impulsene på problemer, og det er da nervecellene i bakre tinninglapp, språksenteret, begynner å fyre av det som oppfattes som stemmer.

– Når impulsene kommer til enden av et nervefiber, er det et lite gap mellom fibre. For å føre impulsene videre må dette gapet fylles av kjemiske stoffer for å danne en bro over

til neste nervefiber. Når det blir en overproduksjon av disse stoffene, vet ikke cellene hva de skal gjøre. De reagerer irrasjonelt, sier Hugdahl.

Nå tror forskeren og kollegene hans at de nærmer seg en behandling som kan bedre situasjonen for schizofrene: å blokkere og redusere den kjemiske reaksjonen i hjernen.

Ved å stanse de forhøyede nivåene i stoff som glutamat håper de å få dirigenten til å legge ned taktstokken for godt.

**De onde stemmene.** Kenneth Hugdahl og forskningsteamet hans har over flere år undersøkt mer enn 300 pasienter fra hele

## Hjernen har så utrolig mye informasjon lagret i minner, og den har konstant tilfang av ny informasjon.

Kenneth Hugdahl, hjerneforsker ved Universitetet i Bergen.

### FAKTA

#### Stemmer i hodet

**Hørselsinntrykk** som oppstår uten en ytre sensorisk kilde.

**Hørselshallusinasjoner** er et av de alvorligste symptomene ved sinnslidelsen schizofreni.

**Hallusinasjonene** forekommer også ved andre psykiatriske lidelser og nevrologiske sykdommer, som personlighetsforstyrrelser, Parkinsons sykdom og epilepsi.

**I en spørreundersøkelse** gjennomført av forskere ved NTNU, St. Olavs hospital og Universitetet i Bergen fremkom det at cirka 7,5 prosent av befolkningen rapporterte at de regelmessig hører stemmer i form av hallusinasjoner.



Hjerneforsker. Kenneth Hugdahl

Vestlandet. Ved hjelp av MR-skanner kan de se reaksjonene i hjernen når pasienten hører stemmer.

MR-teknologien gjør det også mulig å måle blodgjennomstrømmingen i hjernen når vi mottar og produserer språk.

Det Hugdahl foreløpig ikke forstår, og som han gjerne skulle funnet svaret på, er hvorfor de aller fleste schizofrene hører stemmer som formidler negative tanker.

– Dette er et hvitt lerret som vi vet lite om, sier han.

– Det er vanskelig å få et samlet grep om tema og innhold i stemmene, det varierer fra pasient til pasient. Noen hører fullstendig ukjente stemmer, andre hører en bror eller en søster. Noen hører flere stemmer samtidig som krangler om å få kommandoen over pasienten. Men felles for alle er at det stort sett alltid er negative stemmer, sier Hugdahl, som trekker paralleller til en kjøkkenmikser.

– Hjernen har så utrolig mye informasjon lagret i minner, og den har konstant tilfang av ny informasjon. Tenk deg det kaoset det blir om alt dette blir blandet i en mikser.

**Positiv ressurs.** Linda Garvik forventer ikke at andre skal forstå hvordan det er når stemmene kommer. Hun er i dag dypst kristen, og «den åndelige kraften», som hun kaller det, er noe hun velger å se på som en positiv ressurs.

– Når jeg forteller folk om stemmene i hodet, ser de på meg som syk. Men jeg er faktisk høyst oppegående, ler hun.

– Jeg ser ikke på stemmene som skremmende lenger. Jeg tror selv at jeg har en åndelig oppgave, det gjør livet mitt litt mer begripelig.

I dag er Garvik en mye brukt foredragsholder. Men hun har alltid med seg manus når hun skal snakke til forsamlinger.

– Jeg må jo det med alle stemmene i hodet mitt. Ellers går det i surr. **A** a-magasinet@aftenposten.no