

Psycho – educatie door huisarts

Wat is een verslaving?

Onder verslaving verstaat men een uitgesproken afhankelijkheid ten opzichte van een product. Het product kan alcohol, medicatie, drugs, geld, internet,... zijn.

In het woord verslaving zit 'slaaf zijn van'. Het product is heer en meester over u. Men kan schijnbaar niet meer zonder het product. De vrijheid is verloren gegaan. Soms gaat het zover dat het leven om het product draait.

Kenmerken

- **Tolerantie:** je hebt steeds meer nodig om het gewenste effect te bekomen
- **Onthoudings- of ontweningsverschijnselen:** verschijnselen die zich voordoen bij het plots stoppen van het gebruik. Bijvoorbeeld: beten, zweten, gebrek aan eetlust, misselijkheid, buikkrampen, rood doorlopen ogen, slaapstoornissen, soms jeukgevoel en hoofdpijn, epileptische aanvallen, delirium tremens, angst, spanning, opgewondenheid en dikwijls depressieve gevoelens
- **Craving:** drang naar het middel, behoefte aan het middel, 'goesting'
- **Controleverlies:** onvermogen om te stoppen na inname van een bepaalde hoeveelheid van het middel → je bent slaaf van...
- **Psychische afhankelijkheid:** je hebt het middel nodig om je psychisch goed te voelen. Je bent constant bezig met het middel, het overheerst al je activiteiten, waardoor je jouw werk, relatie, gezondheid etc. gaat verwaarlozen.

Ontstaan

Veel mensen worstelen met de vraag waarom zij wel en iemand anders niet verslaafd is.

Er liggen **verschillende oorzaken** aan de basis van een verslaving en men is ook niet van het eerste gebruik van een middel "verslaafd". Er zijn verschillende fasen in gebruik die men doorloopt, voor men verslaafd is (verslavingsdriehoek).

De fasen:

- 1) kennismakingsfase
- 2) experimentele fase
- 3) fase van sociaal gebruik
- 4) fase van overdreven gebruik
- 5) verslaving

Biopsychosociale model: Het is een samenspel van biologische (erfelijkheid, chemische aspecten gelinkt aan een bepaald middel), psychische (draagkracht, levensgebeurtenissen, persoonlijkheid,...) en sociale (context, sociale druk) elementen die bijdragen tot het ontstaan van een verslaving.

Gevolgen van middelengebruik?

Alcohol- en medicatiegebruik hebben gevolgen op korte- en langetermijn.

Kortetermijn gevolgen

= de onmiddellijke gevolgen van alcoholgebruik voor het lichaam. Deze gevolgen gelden voor iedereen en hoeven geen probleem te vormen.

Alcohol → bloed → organen

1-3 glazen: wekt op, stimuleert, ontremt → fitter, vrolijker, lossier

+ 4 glazen: verdoofd, dempt → lomer, suffer, passiever

= dempend of verdovend middel. Zorgt voor een wankel evenwicht, moeite met fijne bewegingen, trager reageren, beneveld denken

Langetermijn gevolgen

= deze gevolgen treden pas op als iemand keer op keer té veel drinkt, dus wanneer er sprake is van middelenmisbruik.

We merken gevolgen op verschillende domeinen in het leven: op lichamelijk vlak, op psychisch vlak en op sociaal vlak:

Op lichamelijk vlak:

Aantasting van de lever:

-zwellings, vergroting. Vervetting. Verharding (cirrose).

Aantasting van het maagdarmkanaal:

-ontstekingen, bloedingen aan slokdarm, maag, darmen, alvleesklier

Aantasting van de hersenen:

-gestoorde aandacht/concentratie

-gestoord geheugen

-gestoorde oriëntatie (tijd, ruimte, persoon)

Aantasting van hart en bloedsomloop:

-chronisch verhoogde bloeddruk

-verhoogde kans op hartaanval

Invloed op de seksualiteit:

-minder begeerte

-minder potentie

Invloed op de slaap:

-geen diepe en rustgevende, ononderbroken slaap

-geen recuperatie van vermoeidheid

-alcohol is geen slaapmutsje!!!!

Op psychisch vlak:

-vervlakking van het hele leven

-weinig/geen voldoening of bevrediging vinden

-verlies van interesse

-prikkelbaarheid

-neerslachtigheid

-oneerlijkheid: liegen, stelen

-minste aanleiding wordt gebruik om te drinken: zowel negatieve als positieve emoties, gebeurtenissen,...

-karakterverandering

-minimaliseren van problemen

Op sociaal vlak:

- verantwoordelijkheden niet nakomen
- ruzie met familie
- verlies van steun en contact
- financiële problemen
- begaan van overtredingen, wanbedrijven of zelfs misdaden
- ...