



Gedragsverslavingen en middelenproblemen

Gedragsverslavingen

Je gevoelens en gedachten bepalen je gedrag. We spreken van een gedragsverslaving wanneer je een behoefte voelt om bepaald gedrag te vertonen, waar je zelf geen controle meer over lijkt te hebben. Hierdoor ontstaat een ongezond patroon dat je belemmert in je functioneren.

Voorbeelden van gedragsverslavingen zijn overmatig gamen, gokken en het continu denken aan of uit willen voeren van seksuele handelingen. Op de momenten dat je deze behoefte voelt en je hier niet op reageert, merk je dat er innerlijke onrust bij je ontstaat.

Wanneer dit het geval is, praten we over een verslaving; je hersenen geven het signaal af dat een bepaalde impuls moet komen en wanneer deze impuls uitblijft ontstaat een fysieke of mentale reactie. Je krijgt vervelende gevoelens of gedachten waarop je lichaam reageert door bijvoorbeeld te zweten of te trillen.

Je kunt niet meer stoppen en moet aan dit signaal van je hersenen gehoorzamen. Veel mensen ontwikkelen een gedragsverslaving vanuit een vluchtreactie, nadat een bepaalde negatieve gebeurtenis in hun leven heeft plaatsgevonden die zij moeilijk of niet kunnen verwerken.

Om niet continu met vervelende gedachten of gevoelens aan deze gebeurtenis geconfronteerd te worden, leiden zij onbewust de hersenen af. Dit doen zij door activiteiten uit te kiezen die deze gedachten en gevoelens verdoven of door dingen te doen die positieve gedachten en gevoelens oproepen.

Door dit veelvuldig te doen, verdwijnen de vervelende gedachten of gevoelens en maken deze plaats voor emotionele vervlakking of fijnere gevoelens. Deze fijnere gedachten en gevoelens verbindt het brein aan het onderwerp van de gedragsverslaving waardoor de behoefte op herhaling ontstaat.

Gameverslaving

Het veelvuldig spelen van games is één van de bekendere onderwerpen waar een gedragsverslaving aan ten grondslag kan liggen. Gamen zorgt er namelijk voor dat jouw brein geprikkeld wordt, waarna je hersenen een signaal aan je lichaam geven om bepaalde stoffen af te geven.

Stoffen die jouw lichaam aanmaakt zoals, adrenaline, endorfine en dopamine. Deze stoffen zorgen voor positieve en activerende gevoelens maar hebben een verslavende werking, wat te vergelijken is met wat er gebeurt als iemand middelen inneemt.

Veel mensen met een gameverslaving geven aan dat zij vaak in een online wereld terecht komen waarin zij het gevoel hebben te kunnen ontsnappen aan de sleur of problemen in het dagelijks leven. Hierdoor kan het zijn dat je in een sociaal isolement belandt en je sociale contacten verwaarloost.

Hoewel deze mensen online in contact staan met anderen, wordt hun wereld kleiner. Ze missen na langere periodes vaak persoonlijk en fysiek contact, maar weten niet meer hoe ze dit moeten realiseren. Hierdoor voelen zij zichzelf juist vaker alleen en trekken ze zich terug achter de computer en het online netwerk. Hierdoor wordt het patroon in stand gehouden.

Seksverslaving

Bij een seksverslaving denken mensen vaak aan iemand die veel en vaak seks heeft. Dit is echter lang niet altijd zo. Er zijn namelijk ook mensen die weinig seksuele handelingen uitvoeren, maar in gedachten en gevoelens toch klachten ontwikkelen waardoor de diagnose seksverslaving gesteld kan worden.

Hoe vaak men dus met seksuele handelingen bezig is, is dus niet altijd de maatstaf voor een seksverslaving. Bij veel mensen gaat het om een stuk beleving, de gedachten en gevoelens van negatieve consequenties van gedrag en het gevoel geen controle te hebben over dit gedrag.

Gokverslaving

Voor veel mensen is gokken een leuke tijdsbesteding. Het is spannend en opwindend waardoor bij winst vaak het gevoel van euforie ontstaat. Het geeft een kick waardoor je in een roes komt. Dit helpt hen om de sleur van het dagelijks leven te doorbreken of nare gevoelens en problemen uit het dagelijks leven naar de achtergrond verschuiven.

Het doorbreken van het patroon van sleur of het verschuiven van nare gevoelens en problemen in combinatie met de gevoelens die tijdens het gokken ontstaan, kunnen leiden tot de ontwikkeling van een gokverslaving. Gokverslavingen kunnen tevens leiden tot ernstig financiële problemen.

Wat begint met een gokje met een klein bedrag voor de lol, kan al snel uitlopen op het inzetten van grotere bedragen. Simpelweg omdat het brein gewend raakt aan de spanning en opwindend die bij het gokken ontstaat en het brein door middel van grotere risico's deze stoffen weer af begint te geven.

Daarnaast is ons brein vaak dermate ingesteld op winnen/verliezen dat men na verlies graag een herkansing wil en een nieuwe poging wil ondernemen. Dit kan de neiging om te gokken verder toe laten nemen, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht kunt komen.

Middelenproblemen

Zoals reeds beschreven bij gedragsverslaving, geven de hersenen een signaal aan het lichaam om bepaalde stoffen af te geven waardoor jij je lekker of juist niet lekker in je vel voelt. Je lichaam geeft deze stoffen af door de manier waarop je hersenen bepaalde gedachten en gevoelens interpreteren.

Als je iets fijn vindt maakt jouw lichaam een stof aan waardoor je een prettig gevoel ervaart. Dat fijne gevoel wil je dan het liefst zo vaak mogelijk ervaren. Het kan zijn dat je brein daardoor een behoefte ontwikkelt om een middel te nemen of om iets te doen, zoals roken, gokken, gamen, etc.

Bij middelenproblemen heeft iemand steeds een middel nodig om zich fijn te voelen. Als je aan middelen verslaafd raakt, kun je niet meer zonder. Iemand is zo veel bezig met het regelen en gebruiken van middelen, dat er geen aandacht meer is voor bijvoorbeeld school, werk of sociale contacten.

Veel mensen ontwikkelen middelenproblemen vanuit een vluchtreactie, nadat er een bepaalde negatieve gebeurtenis in hun leven heeft plaatsgevonden die zij moeilijk of niet kunnen verwerken. Om niet continu met vervelende gedachten of gevoelens aan deze gebeurtenis geconfronteerd te worden, leiden zij onbewust de hersenen af. Dit doen zij door middelen te nemen die deze gedachten en gevoelens verdoven, of door dingen te doen die positievere gedachten en gevoelens oproepen.

Door deze dingen veelvuldig te doen, verdwijnen de vervelende gedachten of gevoelens en maken deze plaats voor emotionele vervlakking (niets voelen) of positieve gedachten en gevoelens. Deze positieve gedachten en gevoelens verbindt het brein dan aan de middelen, waardoor de behoefte op herhaling ontstaat. Er ontwikkelt zich een verslaving.

Middelenverslavingen

Risicovol middelengebruik betreft de mate van middelengebruik in combinatie met andere factoren. Hierbij ontstaat het risico te gaan disfunctioneren in het dagelijks leven en een verslaving te ontwikkelen.

Drugs is een verzamelnaam voor verschillende middelen die het centrale zenuwstelsel, dus ook de hersenen beïnvloeden en daardoor effect hebben op lichaam en geest. In veel middelen zit een stof die ervoor zorgt dat pijnprikkels niet meer gevoeld worden.

Veel mensen gebruiken soms of regelmatig stimulerende of dempende middelen. Zo krijgen velen een aantal keer per dag cafeïne binnen of drinken met regelmaat alcohol. Dit wil niet zeggen dat je een verslaving hebt. Het gebruik van middelen kan ook dienen als symptoombestrijding. Waardoor je nare gevoelens en problemen even vergeet.

De middelen zijn in 3 groepen in te delen:

- **Verdovende middelen:** Dit zijn middelen die je gevoel en pijn uitschakelen. Zij hebben een kalmerende en ontspannende werking waardoor je even niet denkt aan de problemen waar je tegenaan loopt. Voorbeelden: heroïne, ghb, alcohol en slaapmiddelen.
- **(Bewustzijns-) Veranderende middelen:** Als je deze middelen gebruikt, zie en beleef je de wereld anders doordat deze middelen je bewustzijn tijdelijk veranderen. Voorbeelden: LSD, hasj, wiet en paddo's.
- **Stimulerend/opwekkende middelen:** Bij deze middelen krijg je het gevoel dat je meer energie hebt en alerter bent. Voorbeelden: cocaïne, amfetamine, tabak en koffie.

Op het moment dat je merkt dat je last krijgt wanneer je de middelen niet neemt of het gedrag niet kan uitvoeren, is dit een signaal dat je afhankelijk bent geworden. Je lichaam of geest is dan zo aan het gedrag of middel gewend geraakt dat je zonder niet meer normaal kunt functioneren.

Bij verslaving is iets 'willen' veranderd in 'moeten' gebruiken of doen. Kenmerken van verslaving zijn:

- Rusteloosheid.
- Prikkelbaarheid.
- Schuldgevoelens.
- Slaapproblemen.
- Minderen lukt niet.
- Onthoudingsverschijnselen.
- Vluchten van problemen.
- Liegen over het gedrag.
- Ontkenning van het probleem.
- Verwaarlozing activiteiten.



Jouw route naar verandering