

Verslavingsproblemen

Bij het woord verslaving denken de meeste mensen aan drugs of alcohol, maar mensen kunnen ook verslaafd raken aan gokken, shoppen, gamen, spullen verzamelen, seks en vele andere zaken. Wat is een verslaving en hoe ontstaat verslavend gedrag? Een verslaving ontstaat niet van de ene op de andere dag. Helaas betekent dit ook dat het erg lastig kan zijn om er vanaf te komen, maar met behulp van een psycholoog is het gelukkig wel mogelijk.

Wat is verslaving?

Dopamine

Dopamine is een stofje in ons lichaam dat ervoor zorgt dat wij ons goed voelen. Dit gelukshormoon komt vrij in onze hersenen als we ergens van genieten.

Gewenning

De eerste paar keer dat verslavende middelen gebruikt worden gaat het dopamineniveau omhoog, wat een zekere kick veroorzaakt. Na verloop van tijd gebeurt echter het omgekeerde. Het wordt dan steeds moeilijker om het dopamine niveau op peil te houden en een laag dopamineniveau heeft tot gevolg dat men zich niet prettig voelt. De verslavende stof (of het verslavende gedrag) is dan nodig om dat onprettige gevoel op te heffen. Dat lukt echter maar voor even.

Verslaafd

Uiteindelijk maakt het lichaam zelf nauwelijks nog dopamine aan, waardoor er steeds meer behoefte ontstaat aan de verslavende stof of het verslavende gedrag. Het lichaam wil het evenwicht herstellen en zich goed voelen, maar kan dit zelf niet meer. Dan ontstaat de drang, het intense gevoel om het verslavingsgedrag te moeten vertonen, het lichaam kan niet meer zonder. Vandaar dat verslaving een hersenziekte genoemd wordt.

De behandeling van een verslaving

Iemand die een verslaving heeft, is vaak een groot deel van de dag met die verslaving bezig. Het is dan ook belangrijk om niet alleen aandacht te besteden aan het 'afkicken' van de verslavende stof of het verslavende gedrag, maar ook aan een andere invulling van de dag. Ook het zoeken naar alternatieve manieren om gelukshormonen aan te maken, zoals sporten, is van belang. Naast het veranderen van uw gedrag kan het behulpzaam zijn om eventuele irreële gedachten om te buigen te veranderen in reëlere en functionele gedachten.

Hoe gaat het verder na de behandeling?

De behandeling van een verslaving kan een proces zijn dat jaren in beslag neemt. Het lukt niet iedereen om een verslaving volledig te overwinnen. Zelfs als het lukt om zonder de verslaving verder te leven, is het belangrijk om te beseffen dat de verslavingsgevoeligheid zal blijven bestaan. Daarom bestaan er groepen die zich bezig houden met 'terugvalpreventie'; zij zorgen ervoor dat er steun geboden wordt aan mensen die hun verslaving hebben overwonnen en dit graag zo houden.