Verslaving

Wat gebeurt er als gebruik gedrag wordt dat je niet meer kunt stoppen?

Wat is verslaving?

Verslaving is een patroon van gedrag of middelengebruik waarbij:

- je controle verliest
- het gedrag steeds belangrijker wordt
- je doorgaat ondanks negatieve gevolgen

Het gaat niet alleen om hoeveel je gebruikt, maar vooral om controleverlies en impact op je leven.

Kenmerken van verslaving

Tolerantie
Steeds meer nodig voor hetzelfde effect

Gebruik staat centraal
Gedrag verdringt werk, relaties, hobby's en zelfzorg

Onttrekking
Klachten bij stoppen → gebruik om dit te vermijden

Continuüm van gebruik

Gebruik ontwikkelt zich vaak geleidelijk.

Geen gebruik → Experimenteel → Regelmatig gebruik → Gewoonte → Problematisch gebruik → **Verslaving**

De overgang zit niet alleen in hoeveelheid, maar in problemen en controleverlies

Waarom stoppen lastig is

Door herhaald gebruik verandert het brein:

- beloning wordt belangrijker
- gedrag wordt automatischer
- stoppen wordt moeilijker

Daardoor voelt het alsof je "kiest", maar is je gedrag voor een groot deel automatisch geworden

Terug naar "normaal gebruik" is vaak moeilijk → stoppen is voor veel mensen realistischer

Belangrijk om te weten

- Verslaving komt voor bij middelen én gedrag
- Het ontwikkelt zich vaak geleidelijk.
- De omgeving ziet het vaak eerder dan jijzelf.
- Herstel vraagt tijd, leren en oefenen

Herkenbare gedachten

"Nog één keer dan."

"Morgen stop ik."

"Ik heb het nu nodig."

Goed om te onthouden

Verslaving is complex en heeft niets te maken met karakter of wilskracht.
Het is een gezondheidsprobleem waarbij steun, begrip en kennis het verschil maken.