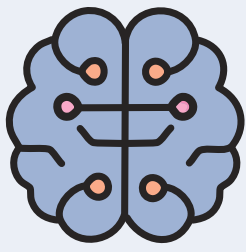


Verslaving en het brein

Waarom stoppen zo lastig is



Verslaving verandert hoe je brein werkt.
Beloning wordt belangrijker en gedrag wordt automatischer.
Hieronder zie je wat er gebeurt.

Beloning wordt belangrijker



- Gebruik zorgt voor een snelle beloning
- Dopamine geeft een gevoel van plezier, opluchting of verdooving
- Je brein leert: dit werkt snel

Het middel of gedrag krijgt steeds meer waarde.

Gedrag wordt automatischer



- Door herhaling ontstaat een vast patroon
- Het brein kiest voor de snelle, bekende route
- Je reageert steeds meer automatisch

Gedrag gebeurt vaak zonder bewuste keuze.

Triggers zetten gedrag aan



- Plekken, mensen, emoties, stress of gedachten kunnen trek oproepen
- Je merkt de drang soms al voordat je er bewust over nadenkt

Craving voelt als een behoefte, maar is een hersenreactie.

De rem wordt zwakker

- Het deel van je brein dat helpt bij plannen en stoppen werkt minder goed
- Impulsen winnen het sneller van je goede bedoelingen
- Korte termijn wint van lange termijn

Stoppen, wachten of "nee" zeggen kost meer moeite.

Stress versterkt het patroon



- Stress, spanning, pijn of leegte activeren het alarmsysteem
- Je brein zoekt snelle verlichting
- Gebruik lijkt dan de beste oplossing

Stress vergroot craving en verkleint controle.

Aandacht verschuift naar gebruik



- Je denkt vaker aan gebruiken
- Andere dingen geven minder plezier
- Het middel of gedrag krijgt voorrang in je brein

Je wereld wordt steeds kleiner.

Het brein kan veranderen



- Door nieuwe ervaringen, steun en herhaling kunnen andere verbindingen sterker worden
- Het kost tijd en oefening
- Terugval kan gebeuren, maar je brein blijft leren

Herstel = opnieuw leren reageren op stress, emoties en triggers.

Kort samengevat

Verslaving verandert hoe je brein reageert op beloning, stress en triggers.

Gedrag wordt automatisch en stoppen wordt moeilijker.



Herkenbaar?

"Waarom doe ik dit terwijl ik het niet wil?"

"Ik had me voorgenomen te stoppen."

Het ging vanzelf."

Goed om te onthouden

Dit zijn geen tekenen van zwakte, maar van een brein dat zo is ingesteld.

Bewustwording is de eerste stap naar verandering.